Bestseller
internațional

Include CD
de programare
mentală

Paul McKenna

O VIAȚĂ NOUĂ ÎN 7 ZILE



Felicia

PAUL MCKENNA

O VIAŢĂ NOUĂ ÎN 7 ZILE

Titlul original: *Change Your Life in 7 Days, 2004, 2010*
Traducere din limba engleză: Ramona Zamfirescu şi Florentina Rahira

Litera, 2011

Versiune ebook: v1.0, aprilie 2018

Părinților mei, care mi-au dat
mai mult decât mi-am dat seama

Aş dori să le mulțumesc tuturor colegilor mei, clienților şi elevilor care au contribuit la această carte.

Aş dori să le mulțumesc în mod special lui Richard Bandler, Michael Neill, Michael Breen, Diana Beaver, Doug Young, Clare Staples, Mike Osbourne şi Paul Duddridge.

INTRODUCERE

Ții în mâinile tale o carte ce are puterea de a-ți schimba viața pentru totdeauna.

Ți se pare o afirmație hazardată? Există mulți oameni pe care i-am ajutat să-şi împlinească visele şi care, la început, nu au crezut că acest lucru va fi posibil, dar în timp au fost surprinşi de rezultatele obținute. Acum e rândul tău. Nu subestima puterea tehnicilor descrise în această carte. Îți vor schimba viața, îți promit acest lucru.

Succesul şi fericirea nu sunt accidente care li se „întâmplă” doar anumitor oameni: ele sunt rezultatele predictibile ale unor modalități deliberate de a gândi şi acționa, modalități pe care ți le voi împărtăşi de-a lungul următoarelor şapte zile. Cum spune un proverb, reuşita e doar o chestiune de noroc, întreabă pe oricine a dat greş!

Pot cu adevărat să-mi schimb viața în şapte zile?

Dacă crezi că poți să faci un lucru, probabil că ai dreptate. Dacă crezi că nu poți să faci un lucru, probabil că ai, din nou, dreptate.

HENRY FORD

Un lucru demonstrat în prezent a fost considerat cândva imposibil.

WILLIAM BLAKE

Oamenii care participă la seminariile mele, în cadrul cărora am ajutat numeroase persoane să scape în câteva minute de fobii de care suferiseră întreaga viață sau le-am rezolvat „probleme grave” în doar câteva zile, sunt uimiți mereu de rezultatele obținute atât de repede. Însă multe persoane îşi pot aminti de situații în care viața lor s-a schimbat în doar câteva clipe. Poate că au intrat în posesia unor informații importante sau au întâlnit o

persoană deosebită şi au ştiut că viața lor s-a schimbat pentru totdeauna.

Iată motivul pentru care schimbarea se poate produce atât de repede:

Cele mai importante schimbări sunt, adeseori, schimbări de percepţie, şi nu schimbări care au loc în lumea exterioară.

Şi ne putem schimba modul în care percepem lumea într-o clipă.

De fapt, mitul conform căruia avem nevoie de foarte mult timp pentru a ne putea schimba nu are decât vreo sută de ani şi datează de pe vremea lui Freud, odată cu momentul în care psihanaliza freudiană a început să fie folosită în tratarea bolilor psihosomatice. Ironia acestui punct de vedere constă în faptul că psihanaliza nu se ocupa cu schimbarea vieții oamenilor, ci îi ajuta să înțeleagă la un nivel mai profund cum şi de ce au ajuns aşa cum sunt. În schimb, în cadrul teoriei mele, acest lucru reprezintă cireaşa de pe tort.

Uneori, chiar şi o mică schimbare poate să însemne extraordinar de mult. De exemplu, imaginează-ți că tu şi o altă persoană mergeți cu maşina pe două şosele drepte, ce se întind una lângă alta în depărtare. Acum, imaginează-ți că una dintre şosele se îndepărtează o idee de cealaltă. La început, diferența este imperceptibilă, însă, în timp, această mică schimbare de direcție te va purta către o cu totul altă destinație față de persoana cu care ai pornit la drum.

Tehnicile descrise în *O viață nouă în 7 zile* sunt noi şi îți oferă nu doar ultimul tip de „software”, ci şi un sistem operațional complet nou pentru corp şi minte.

În fiecare zi, vei face schimbări mici, schimbări care, la început, îți pot părea imperceptibile. Însă, în timp ce mergi înainte, îți vei da seama care este cu adevărat

diferența şi cât de mult te-ai schimbat.

Hai să fim sinceri: dacă faci orice lucru în mod constant timp de şapte zile, vei obține o schimbare. Diferența dintre acest ansamblu de tehnici şi altele asemănătoare este că aceste tehnici te vor ajuta atât în momentul în care le vei parcurge, cât şi după ce nu le vei mai folosi. De-a lungul următoarelor şapte zile, acțiunile pe care le vei întreprinde vor determina un val de schimbări în viața ta care, la rândul lor, vor determina schimbări şi în alte aspecte ale vieții tale, aspecte care, la rândul lor, îi afectează pe cei din jurul tău. La fel se întâmplă şi cu o navă petrolieră: îi ia ceva timp să se pună în mişcare, dar, odată ce şi-a pornit motoarele, îi este greu să se oprească.

Timp de mai multe secole, oamenii au crezut că este imposibil să alergi o milă în 4 minute. Apoi, pe 6 mai 1954, Roger Bannister a făcut un lucru pe care doar deschizătorii de drumuri îl fac: a realizat imposibilul.

Atunci când l-am întâlnit pe dr. Bannister, ne-am mirat amândoi că, în mai puțin de un an de la momentul în care devenise primul om ce reuşise să parcurgă o milă în mai puțin de 4 minute, alte 37 de persoane au reuşit să facă acelaşi lucru. În anul următor, alți *300 de alergători* demonstrau imposibilul.

Cele mai luminate minți ale epocii au crezut că acest lucru era imposibil, iar convingerile lor au devenit profeții autorealizatoare. (Oameni de ştiință remarcabili ai vremii ajunseseră să sugereze că, dacă ți-ai forța corpul să alerge o milă în mai puțin de 4 minute, acesta ar *exploda* la propriu.)

Nu a fost nevoie decât de un exemplu care să demonstreze contrariul – un om care a depăşit bariera celor 4 minute – pentru ca şi alți oameni sa se întrebe dacă nu cumva pot şi ei face acelaşi lucru.

Mintea umană foloseşte generalizarea ca principiu de învățare. De exemplu, copil fiind, înveți cum se închide şi se deschide o uşă. Apoi, mintea ta aplică principiul

generalizării: vei şti să închizi şi să deschizi toate uşile.

Acest principiu funcţionează indiferent de lucrurile pe care le înveţi: utile sau dureroase. Pe parcursul următoarelor şapte zile, vom demonta multe dintre generalizările negative pe care le-ai făcut în ceea ce priveşte lumea şi vom construi altele noi, pozitive.

Povestea mea

Am devenit interesat de tot ce ţine de dezvoltarea personală imediat după ce am terminat şcoala. N-a durat mult şi am citit aproape toate cărţile pe acest subiect, am încercat fiecare tehnică şi am aplicat tot ce am învăţat în viaţa mea de zi cu zi. Drept rezultat, viaţa mea s-a schimbat extraordinar de mult în bine. De fapt, de când am început să folosesc tehnicile pe care ţi le voi împărtăşi şi ţie, am observat imediat o îmbunătăţire în ceea ce priveşte încrederea în forţele proprii, situaţia financiară, cariera şi felul în care oamenii se poartă cu mine. Am ajuns bogat, celebru, iar viaţa mea a devenit mult mai palpitantă: şi toate acestea s-au întâmplat într-un timp foarte scurt. Cele mai bune tehnici pe care le-am folosit pentru a-mi construi viaţa pe care o trăiesc azi sunt prezentate în cartea pe care o ţii acum în mână.

Scopul meu în viaţă, precum şi al acestei cărţi este acela de a te ajuta să ai un mai mare control asupra vieţii tale. Încă din anul 1985, lucrez la un program de dezvoltare personală care să dea rezultate pentru toată lumea. Acest program unic, care îţi va garanta reuşita şi pe care urmează să-l înveţi, este acum desăvârşit: vei putea face schimbări extraordinare în viaţa ta începând chiar din prima zi.

Mai mult, poţi să stai liniştit: este foarte uşor să urmezi acest program şi nu ai nevoie de experienţă în domeniu sau de aptitudini speciale. De fapt, dacă poţi să închizi ochii, să vorbeşti cu ceilalţi şi cu tine însuţi sau să faci mişcare, poţi să-ţi controlezi gândurile şi comportamentul

şi, în ultimă instanţă, poţi duce viaţa pe care ţi-ai dorit-o mereu. Tot ce trebuie să faci este să-mi urmezi pas cu pas instrucţiunile, chiar dacă, uneori, vei avea senzaţia că nu eşti sigur ca le urmezi corect. Împreună, vom concepe şi vom instala un „software pozitiv" pentru mintea ta!

Puterea prezentului

Trăim într-o epocă extraordinară. Lumea se schimbă în fiecare zi. Schimbările şi descoperirile din ştiinţă şi tehnologie, care au loc pretutindeni în jurul nostru, cresc exponenţial. Ca rasă umană, chiar, dacă ne aflăm la distanţe mari unii faţă de ceilalţi, avem posibilitatea să luăm legătura între noi, să explorăm şi să remodelăm lumea în care trăim. Călătorii care, în trecut, durau luni de zile sunt parcurse acum în câteva ore; calcule care, în trecut, se făceau în ani de zile se fac acum în câteva minute. Nu te întreba dacă viaţa ta se va schimba, întreabă-te *în ce fel* se va schimba ea.

În prezent, trăim într-o epocă a informaţiilor digitale. Faxuri, telefoane mobile, computere şi tehnologie prin satelit, lucruri de neconceput în urmă cu cincizeci de ani, sunt considerate acum o componentă obişnuită a vieţii secolului XXI. Dacă într-un colţ de lume are loc un eveniment, îl putem privi la televizor câteva minute mai târziu. Sistemele globale de comunicaţii ne conectează ca pe nişte celule nervoase într-un uriaş creier global. Nu ştim încotro ne îndreptăm, însă ştim că vom ajunge rapid la destinaţie.

Suntem pe punctul de a face un pas uriaş în evoluţia noastră şi cred că următoarea mare etapă în dezvoltarea umană va fi înlocuirea epocii informaţiilor digitale cu una în care ne vom dezvolta resursele interioare. Eu numesc această perioadă epoca *psihotehnologiei:* o perioadă în care ne vom folosi puterile uimitoare şi capacităţile noastre interioare înnăscute. Înţelegerea şi practicarea *psihotehnologiei* e ca şi cum ai avea un manual cu

instrucțiuni pentru propriul creier.

Din păcate, majoritatea oamenilor petrec mai mult timp învățând cum funcționează un DVD decât propria minte. Dacă îți vei face timp o săptămână ca să citeşti şi să pui în practică exercițiile din această carte, te vei deosebi de cei 98% dintre oamenii care, ca să-l citez pe Winston Churchill, „se împiedică de adevăr din când în când, dar se ridică repede, se scutură de praf pe haine şi merg mai departe ca şi când nimic nu s-ar fi întâmplat".

În această carte, vei descoperi tehnicile care au ajutat mulți oameni să-şi depăşească limitele şi să-şi descopere adevăratul potențial. Împreună, îți vom programa mintea să te facă mai fericit, mai încrezător şi mai puternic.

Să începem

Oamenii dau întotdeauna vina pe circumstanțe pentru a justifica cine sunt. Eu nu cred în circumstanțe. Oamenii care răzbat în această lume sunt cei care se ridică şi caută circumstanțele pe care şi le doresc, iar dacă nu le găsesc, le creează.

GEORGE BERNARD SHAW

Înainte să începi această călătorie către descoperirea adevăratului tău potențial, vreau să te opreşti şi să te gândeşti la următorul lucru:

Ce-ai simţi dacă te-ai trezi într-o dimineaţă şi ai vedea că s-a întâmplat un miracol: viaţa ta a devenit exact aşa cum ți-ai dorit să fie?

Fă-o acum. Opreşte-te din citit şi imaginează-ți cum ar fi.

- Cum ți-ai da seama ca s-a înfăptuit un miracol?
- Ce-ai vedea?
- Ce-ai auzi?
- Cum te-ai simți?

- Ce schimbări ar avea loc în cariera ta?
- Dar în relațiile tale cu cei din jurul tău?
- Dar în plan financiar?
- Dar în ceea ce priveşte sănătatea ta?

Pe măsură ce vei folosi ideile şi vei practica tehnicile pe care le vei învăţa în această carte, îţi vei îndeplini aceste vise.

Relaxează-te, citeşte şi lasă ideile şi exercițiile din carte să prindă rădăcini în mintea ta.

Aşa cum grădinarul plantează semințe şi aşteaptă răbdător să crească plantele, de fiecare dată când lucrezi cu această carte, plantezi sugestii pozitive în mintea ta, care se vor dezvolta şi vor deveni căi noi şi puternice de operare cu cel mai avansat biocomputer din lume: creierul tău!

Deşi poți obține rezultate uimitoare încă din prima săptămână, s-ar putea să simți nevoia să te întorci la rândurile acestei cărți de mai multe ori în primele luni. Este extrem de important să faci exercițiile prezentate pentru a obține rezultatele pe care ți le doreşti. Niciuna dintre tehnici nu reprezintă o pilulă magică pentru succes, însă, dacă le practici în mod constant, ele vor deveni o a doua ta natură.

Orice reuşită din următorii zece ani este rezultatul a ceea ce faci acum: aşa cum spune şi proverbul, dacă vei continua să faci ce ai făcut mereu, vei obține mai mult din ceea ce ai deja. Dar ai puterea să faci o schimbare uimitoare în viața ta. O schimbare care începe acum…

Diferența care face diferența

Mulți oameni încep o carte de dezvoltare personală sau un program personal de pregătire, însă renunță la jumătatea drumului. Ei se autoconving că este un proces mult prea dificil sau că nu au capacitățile necesare

pentru a-l urma. Iată care este problema cu acest mod de a vedea lucrurile:

Dacă nu-ţi iei viaţa în propriile mâini, altcineva o va face în locul tău.

Ştiu că responsabilitatea nu este un cuvânt foarte popular în zilele noastre. Miliarde de lire îşi schimbă anual proprietarii, pe măsură ce oamenii îşi pasează, la propriu, răspunderea cu privire la o sumedenie de lucruri: cafeaua lor e prea fierbinte, corpul lor e prea slăbit sau câinele lor nu este bine dresat. Altcineva e mereu de vină pentru ceea ce li se întâmplă.

Însă un alt mod de a privi responsabilitatea este prin prisma controlului. Vrei să-ți controlezi viața sau vrei s-o facă altcineva în locul tău: familia, mass-media sau chiar societatea, în general? Vrei să fii stăpânul vieții tale sau o victimă a circumstanțelor?

Faptul de a-ți asuma responsabilitatea înseamnă a prelua controlul asupra acelor părți din viața ta pe care le poți controla, în timp ce te eliberezi sau încerci să controlezi acele părți care nu pot fi controlate.

Este uşor să dai vina. Pe părinți, pe angajatori sau pe guvern pentru problemele tale, însă dacă nu înveți să devii responsabil pentru situația în care te afli, nu vei avea puterea de a schimba lucrurile. Oamenii celebri care au reuşit în viață ştiu că asumarea responsabilității este primul pas către o viață împlinită şi de succes.

Dr. Stephen R. Covey descrie acest aspect în felul următor:

> Când ridici un băț de un capăt, îl ridici în acelaşi timp şi pe celălalt. Prin urmare, dacă te hotărăşti să-ți asumi responsabilitatea pentru circumstanțele tale, atunci, automat, deții şi puterea de a le schimba.

Uneori, când le împărtăşesc participanților la seminariile mele aceste idei, se întâmplă ca unui dintre ei să mă întrebe: „Aceasta înseamnă că, dacă traversez strada şi dă maşina peste mine, e vina mea?”

Răspunsul e simplu: asumarea responsabilității nu este acelaşi lucru cu învinovățirea. Nu eşti răspunzător pentru cărțile de joc care ți s-au pus în față, dar depinde mereu de tine cum le vei folosi.

Opreşte-te pentru un moment şi închipuie-ți cum ar fi să-ți asumi responsabilitatea pentru viața ta: să ai puterea de a face alegeri şi schimbări cu privire la fiecare aspect al vieții tale. Să-ți controlezi finanțele, relațiile personale şi ceea ce te face să te simți bine. Să fii împăcat cu acele lucruri pe care nu le poți controla şi stăpân pe cele pe care le poți controla.

Dacă îți place ce-ți imaginezi, ia hotărârea de a-ți lua viața în propriile mâini la un nivel complet diferit chiar acum. Cu cât lucrez mai mult cu oameni care obțin rezultate uimitoare, cu atât mai mult mă inspiră cuvintele lui W.H. Murray:

> Până să te apuci de un lucru, eziți, există riscul să-ți doreşti să dai înapoi, nu ai deloc spor. În ceea ce priveşte toate actele de inițiativă (şi de creație), există un adevăr elementar, de care depinde îndeplinirea a nenumărate idei şi planuri mărețe: când un om ia o hotărâre, intervine şi providența. Un şuvoi întreg de evenimente se precipită odată cu luarea deciziei, aducând în favoarea sa tot soiul de incidente neprevăzute, întâlniri şi ajutor material, de care niciun om nu ar fi visat vreodată că ar putea avea parte.

Îți asumi o obligație? Eşti pregătit să preiei controlul asupra vieții tale? Eşti dispus să consideri această carte suficient de importantă încât să urmezi instrucțiuni simple care îți vor schimba viața? Chiar dacă la început

nu vei fi convins de acest lucru, este important să ştii că poţi reuşi, în ciuda reticenţei de care dai dovadă! Totul se va întâmpla capitol cu capitol…

Cum să foloseşti această carte

Aceasta carte este structurată în 7 capitole: 7 lecţii-cheie care te vor ghida din punctul în care te afli către direcţia celor mai profunde valori şi către cele mai sperate vise. Există, de asemenea, un CD, ce conţine o tehnică eficientă de programare mentală care îţi va umple mintea cu sugestii pozitive şi te va pregăti pentru informaţiile valoroase pe care le vei primi în fiecare zi.

Poţi asculta CD-ul în timpul zilei sau înainte de culcare. Nu-l asculta în timp ce manevrezi utilaje; ascultă-l doar atunci când te poţi relaxa în siguranţă. Asta este tot ce ai nevoie pentru a reuşi!

În doar şapte zile, vei intra în rândurile celor care sunt atât de bine programaţi pentru a reuşi, încât nu pot decât sa reuşească în tot ceea ce-şi propun. Vei fi în stare să faci faţă cu uşurinţă şi stăpânire de sine oricărei provocări pe care viaţa ţi-o scoate în cale. Călătoria va începe odată cu următorul capitol. Te vei schimba şi îţi vei descoperi adevăratul potenţial: vei deveni omul care vrei să fii cu adevărat…

ZIUA ÎNTÂI
Cine eşti tu cu adevărat?

Descoperă-ţi adevăratul potenţial şi devino omul care vrei să fii cu adevărat

Imaginează-ți că, într-o bună zi, te trezeşti într-o lume populată aproape în întregime de uriaşi. La început, vei fi, cu siguranță, înspăimântat de urletele asurzitoare scoase de aceştia, şi această senzație supărătoare te va însoți pentru tot restul vieții. După un timp, vei observa că mulți uriaşi par prietenoşi şi că unul dintre ei este amabil şi interesat de siguranța şi bunăstarea ta.

Apoi imaginează-ți că, într-o bună zi, fără vreun motiv anume, uriaşul în care ai ajuns să ai deplină încredere țipă la tine, te amenință, ba chiar te loveşte. Cum să te mai simți vreodată în siguranță în lumea uriaşilor? Trebuie să existe nişte legi ale locului sau reguli pe care le-ai putea învăța şi care te-ar putea ajuta să supraviețuieşti…

Într-o zi, întâlneşti şi alți oameni, la fel de mici ca tine. Îți seamănă şi, în compania lor, te simți imediat mai în siguranță. Unii dintre ei susțin că ştiu legile locului şi ți le împărtăşesc. Alături de cunoştințele acumulate prin observarea uriaşilor, acestea te vor ajuta să-ți dai seama ce trebuie să faci şi ce să nu faci pentru a fi în siguranță.

Faci aşa cum ți se spune. Este mai uşor să te înțelegi cu cineva dacă îi cânți în strună. Nu plângi. Nu te lupți. Înveți. Îți iei o slujbă! Faci aşa cum ți se spune. Te căsătoreşti. Faci copii care te vor sprijini la bătrânețe. Faci aşa cum ți se spune.

Lista creşte din ce în ce mai mult pe măsură ce corpul tău, cândva micuț, devine din ce în ce mai mare (hrănit, fără îndoială, de mâncarea specială produsă în lumea uriaşilor) şi, în final, ajungi să-ți dai seama că nu mai exista uriaşi.

Apoi, într-o zi, te trezeşti şi vezi o creatură micuță

uitându-se la tine. S-a trezit în lumea uriaşilor. Şi pentru că o iubeşti, începi să o înveți tot ce ai învățat la rândul tău despre cum să supraviețuieşti în această lume a uriaşilor.

Şi astfel, ciclul se perpetuează...

„Spălarea Creierului" şi influența sa asupra noastră

Dacă vrei cu adevărat să-ți schimbi viața în următoarele 7 zile, poți să o faci – şi nu trebuie să cheltuieşti o avere pentru asta. Doar continuă cu exercițiile din această carte şi eşti pe drumul cel bun ca să începi o viață nouă!

În timpul războiului civil coreean de la sfârşitul anilor '50, chinezii din Coreea au reuşit să convertească cu succes prizonierii de război americani la „religia" comunistă. Nu au făcut-o prin tortură sau prin recompense financiare: pur şi simplu, au schimbat percepția de sine a soldaților.

Chinezii au înțeles că percepția influențează în mod direct comportamentul uman: suntem cine *credem* că suntem, propria noastră imagine de sine. Este ca o buclă: ne autoconvingem în mod constant că suntem persoana care credem noi că suntem, dar sistemul pe care îl folosim pentru a ne interpreta comportamentul este propria noastră imagine de sine. Este ca în romanul lui Joseph Heller, *Catch-22.*

Prin urmare, chinezii au întrerupt bucla. Vei crede, probabil, că este extrem de greu să reprogramezi mințile unor oameni care au fost extrem de bine antrenați ca să nu-şi dea alte date în afară de nume, grad şi număr, dar chinezii au reuşit să o facă încetul cu încetul.

În timpul interogatoriului, prizonierii au fost convinşi să facă unele afirmații uşor antiamericane sau procomuniste. (De exemplu: „SUA nu sunt perfecte" sau: „Într-o țară comunistă, sunt mai puțini şomeri şi se comit mai puține crime".) După ce îi erau smulse aceste afirmații, prizonierului i se cerea să se gândească la o

serie de motive pentru care credea că SUA nu sunt perfecte. Când ajungea să fie slăbit şi epuizat, i se cerea să semneze lista cu motivele la care se gândise.

Apoi, în cadrul unui grup de discuții, prizonierului i se cerea să citească lista cu voce tare în fața celorlalți prizonieri. Chinezii transmiteau numele şi lista sa de motive în timpul unei emisiuni radiofonice anti-americane nu doar în propria tabără, ci şi în celelalte tabere de război nord-coreene, precum şi către trupele americane din Coreea de Sud.

Dintr-odată, prizonierului i se punea ştampila de colaborator, cineva care a participat „la acel gen activități care l-au ajutat pe duşman". Când ceilalți prizonieri îl întrebau de ce a făcut-o, el nu putea susține că a fost torturat. Până la urmă, era ceea ce spusese şi scrisese el însuşi.

Studii psihologice recente au arătat că ființele umane pot tolera doar un anumit grad de discrepanță între gândurile şi comportamentul lor. Ca orice altă persoană care nu este conştientă de puterea propriei imagini de sine, prizonierul a simțit că trebuie să-şi justifice acțiunile pentru a rămâne consecvent cu propriul sentiment de identitate. El va spune că ceea ce a declarat este adevărat. În acel moment, imaginea sa de sine se schimbă: el crede despre el însuşi că este procomunist, iar ceilalți prizonieri îi întăresc acest sentiment prin faptul că se poartă diferit cu el. Bucla s-a închis.

Curând, dorința sa de a acționa în conformitate cu noua sa imagine de sine îl va împinge să colaboreze şi mai mult cu chinezii şi, implicit, să-şi întărească noua imagine, până când nici nu-şi va mai pune întrebarea dacă aceasta este reală sau nu.

Ce este imaginea de sine?

Imaginea de sine reprezintă modul în care te percepi în imaginația ta. Aceasta este foarte puternică deoarece

comportamentul tău nu va devia aproape niciodată de la harta sa interioară. Funcționează ca o profeție care se autorealizează, spunându-ți cum să te comporți şi să acționezi în conformitate cu genul de persoană care crezi că eşti. Totuşi, mulți oameni nu realizează că au o imagine despre sine până nu o caută.

Cu toții am întâlnit persoane atrăgătoare care se consideră urâte: prea grase sau prea slabe, prea tinere sau prea bătrâne. Dacă tu crezi cu adevărat că nu eşti o persoană atrăgătoare, îți vei sabota singur orice încercare de a schimba această situație. Şi, pentru că nu vei fi în formă, oamenii te vor considera în mod inevitabil neatrăgător, iar profeția este îndeplinită.

Studiile au arătat că mulți oameni care primesc în mod neaşteptat sume mari de bani, câştigate la loterie sau în urma unei moşteniri, obişnuiesc să le piardă aproape la fel de repede cum le-au primit. Chiar şi cei care câştigă propriii bani obişnuiesc să-i piardă dacă suma pe care o câştigă este mai mare decât consideră ei că ar merita să primească. Se simt stingheriți de banii în plus şi încearcă să-i cheltuiască, să-i împrumute sau să găsească un alt mod de a scăpa de ei.

De asemenea, celebritățile care au o ascensiune prea rapidă pot fi trase înapoi pe pământ de forța gravitațională a propriei imagini de sine limitate. De fapt, există atât de multe celebrități care au un comportament autodistructiv, încât psihologii i-au dat un nume: sindromul Paradisului.

Mai mult, ceea ce simți cu privire la tine influențează ceea ce simt *ceilalți* cu privire la tine. Deoarece 90% din ceea ce comunicăm se realizează în mod inconştient, oamenii din jurul tău răspund în mod constant limbajului trupului tău, tonului vocii tale şi semnalelor emoționale pe care le transmiți. Deşi cuvintele pe care le foloseşti comunică mesaje pozitive, vei descoperi că transmiți un mesaj verbal şi un mesaj complet diferit prin limbajul trupului.

Ideea este următoarea:

Le arăţi oamenilor în mod constant cum să se comporte cu tine prin felul în care te comporţi tu cu tine însuţi.

În cartea sa *The Mastery of Love*[1], Don Miguel Ruiz face analogia cu atmosfera dintr-un restaurant unde se găseşte hrană din belşug. Dacă cineva ar suna la uşă, ți-ar oferi o pizza şi ți-ar cere în schimb să te abuzeze tot restul vieții tale, i-ai râde în nas. Dar dacă trăieşti pe stradă şi n-ai mai mâncat de câteva zile şi aceeaşi persoană ți-ar face aceeaşi ofertă, te-ai gândi să o accepți. În viață, ne mulțumim cu ceea ce credem că merităm: nu vom permite nimănui să abuzeze de noi mai mult decât o facem noi înşine.

Căutăm acei dinți care au provocat rana.
ANONIM

Succesul şi imaginea de sine

Din nefericire, în timp ce fiecare eşec întăreşte profeția autorealizatoare cu privire la imaginea negativă pe care o ai despre tine, micile succese de care te bucuri nu te ajută foarte mult. Indiferent de câte lucruri acumulezi (o casă sau o maşină mai mare, mai mulți bani), nu te vei simți niciodată satisfăcut dacă nu te simți bine pe dinăuntru.

De-a lungul anilor, am avut ocazia să întâlnesc şi să lucrez cu mulți oameni „de succes”. Continuu să fiu surprins de cât de mulți dintre ei îşi creează o carapace pentru a-şi ascunde senzația interioară de inadecvare. De exemplu, ei proiectează o serie de lucruri în afara lor pentru a compensa lipsa stimei de sine, etalându-şi averea, statutul, realizările intelectuale, puterea fizică, relațiile sociale sau superioritatea morală, în încercarea

de a dovedi că nu sunt atât de lipsiți de valoare precum simt ei.

Uneori, ei încep cu o mică minciună sau cu o mică deviere de la un comportament firesc, dar, peste ani, se transformă într-o cu totul altă persoană, care este exact opusul celei din interior. Aceştia se simt ca nişte escroci, temându-se că, în orice moment, cineva o să „descopere" cine sunt cu adevărat şi că vor pierde tot ce au. De fapt, mulți dintre cei la care noi ne gândim că au tot ce le trebuie se urăsc în secret. Eu numesc acest fenomen „factorul bling-bling": cu cât sunt mai mari bijuteriile pe care le poartă o persoană, cu atât mai mică este imaginea sa de sine.

Totuşi, „factorul bling-bling" nu este defel o problemă întâlnită doar la cei bogați şi celebri. De fapt, după ce am lucrat cu oameni de toate condițiile, am ajuns la concluzia că, într-o oarecare măsură, aproape *toți* ascund sau încearcă să compenseze o parte din ei înşişi care nu le place.

Pentru foarte multă vreme am crezut că, dacă voi fi suficient de bogat, de celebru sau dacă mă voi întâlni cu o mulțime de femei frumoase, mă voi simți mai mulțumit de mine. Fusesem un elev tocilar, iar, în compensație, mi-am pus o mască a succesului, astfel ca nimeni (nici măcar eu) să nu observe cât de însingurat mă simțeam.

După o perioadă relativ scurtă de timp, prin muncă asiduă, am obținut ce-mi doream şi am făcut-o foarte bine. Am devenit celebru, am câştigat bani şi mi-am creat toate capcanele unei vieți strălucitoare. Programele mele de televiziune se bucurau de un succes uriaş, câştigam mai mulți bani ca niciodată şi aveam o prietenă frumoasă, care era topmodel. Toată lumea îşi dorea să lucreze cu mine: cântăreți de rock, actori de cinema, chiar şi membri ai familiilor regale.

Totuşi, o întrebare îmi revenea mereu în minte: dacă am tot ce mi-am dorit vreodată, atunci de ce mă simt atât de gol pe dinăuntru?

Cum se formează imaginea de sine?

Ne-am născut prinți, iar lumea civilizată ne-a transformat în broaşte.
ERIC BERNE

Deşi unele dintre primele mesaje pe care le-ai recepționat din partea familiei au fost, fără îndoială, pozitive, multe dintre ele au fost, totuşi, negative. Indiferent dacă ți s-a spus că eşti „un copil prost”, „nerecunoscător” sau „stângaci”, ai absorbit toate sugestiile negative alături de cele pozitive. Un studiu recent a arătat că un părinte american obişnuit îşi critică copiii de opt ori mai mult decât îi laudă.

Când începi şcoala, ai mulți colegi mai mari care par să ştie mai multe lucruri decât tine. O lume nouă de probleme se deschide în fața ta. Profesori mai puțin înțelepți îți taie elanul creator în eforturile lor de a te modela. Spontaneitatea ta copilărească se disipează în cursa lor de a te transforma într-un adult.

Când începi să-ți dai seama cum funcționează lucrurile în lume, vine pubertatea. Îți creşte părul, corpul suferă tot felul de transformări şi te simți stânjenit pentru simplul fapt că trăieşti. Apoi mai intervin, desigur, şi ceilalți oameni din jurul tău, care au o stimă de sine scăzută şi care te subminează pe ascuns ca să se simtă ei mai bine.

Studiile au arătat că, la vârsta de 14 ani, 98% dintre copii au o imagine de sine negativă. Şi lucrurile continuă să se înrăutățească. Scriitorul irlandez J.H. Brennan descrie această situație în felul următor:

> Cuvântul care descrie cel mai bine perioada adolescenței este confuzia. Aceasta este resimțită atât de puternic de către adolescent, încât îi influențează foarte mult imaginea de sine. Aceasta

> este una *tristă.:* mic… neajutorat… lipsit de putere… murdar… însingurat… inferior… confuz… şi, în cel mai rău caz, nedorit şi neiubit. Oricât de întristător ar părea, aceasta a fost, în mare măsură, imaginea de sine care ți-a fost creată atât de tine, cât şi de acțiunile şi părerile altora. Şi, în această fază, natura ți-a jucat cea mai urâtă farsă posibilă. Ai crescut, dar propria imagine de sine nu a crescut odată cu tine. Nu e de mirare că există atât de mulți oameni care nu obțin ceea ce-şi doresc în viață!

Când am aplicat cuvintele lui J.H. Brennan în cazul meu, am putut să-mi dau seama că principala mea problemă era sentimentul de neputință: în adâncul sufletului, eram tot copilul tocilar şi neputincios. Sentimentul de putere nu mi-l dădea adevăratul meu eu, ci statutul obținut prin cariera mea de succes, prietena frumoasă şi resursele financiare.

Întâlnindu-mă şi lucrând cu mulți oameni celebri şi „de succes”, ştiam deja cât de mult din ceea ce realizaseră în viață compensa sentimentele lor de inadecvare. Nu-mi trecuse niciodată prin minte că sunt şi eu unul dintre ei.

Odată ce am înțeles ce conține imaginea mea negativă de sine, am ştiut că e timpul să fac unele schimbări fundamentale. Luasem deja hotărârea de a-mi asuma responsabilitatea pentru viața mea, deci, implicit, un pas mic de a-mi asuma răspunderea pentru cum aleg să mă percep pe mine însumi. M-am hotărât chiar atunci să încep să urmăresc un nou vis. Am vrut să-mi dezvolt un mod de a înțelege viața şi de a obține excelența cu mai multă implicare sufletească: nu doream doar succese, ci şi fericire şi împlinire. M-am hotărât să găsesc o cale de „a scăpa de tocilarul din mine”!

Cel mai bun sfat din lume

La jumătatea anilor ’80, John Opel, pe atunci

preşedintele IBM, a ținut un discurs în fața unui public alcătuit din studenți masteranzi la Stanford. Când i s-a cerut sfatul cu privire la modul în care un proaspăt absolvent ar trebui să-şi înceapă cariera, Opel a spus că le va împărtăşi unul dintre secretele reuşitei sale. În timp ce tinerii din public se aplecau în față ca să audă mai bine vorbele sale, Opel a şoptit:.

— Nu mimați succesul!

A făcut o pauză şi s-a uitat cu atenție la tinerii din sală. Apoi, a adăugat cu mare înflăcărare:

— Vorbesc foarte serios!

Publicul a izbucnit în râs. Apoi, a continuat:

— Cu toții suntem suficient de inteligenți şi de competenți pentru a mima succesul şi vom reuşi să facem aceasta o perioadă de timp, dar, în final, credința noastră în noi înşine va fi subminată şi, odată cu ea, încrederea, respectul şi părerea bună pe care le avem față de noi înşine.

Iată care este cea mai importantă lecție pe care o înveți azi:

Nu trăieşti viața pe care ți-o doreşti pentru că pierzi foarte mult timp şi energie ascunzând de lume imaginea negativă pe care o ai față de tine însuți.

Atunci când îți cheltuieşti toată energia pentru a menține iluzia sinelui pe care îl proiectezi şi pentru a ascunde, din teamă, imaginea de sine în fața celorlalți, vocea liniştită şi firavă a sinelui autentic, a adevăratului tău eu, abia dacă mai poate fi auzită.

Dar, pe măsură ce vei practica exercițiile din lecția de azi, vei începe să te percepi într-o lumină nouă. Vei învăța să măreşti volumul vocii tale interioare, să ai încredere în instinctele tale şi să începi să-ți asculți îndemnurile inimii. Iar când vei face acest lucru, viața ta se va schimba pentru totdeauna!

Cele trei instanţe

Nucleul ființei noastre este reprezentat de sinele autentic: cine şi ceea ce suntem noi cu adevărat.

Însă, deasupra acestuia (cu toate ciudățeniile, slăbiciunile şi orgoliile noastre), se află un strat alcătuit din ruşine, teamă sau vinovăție, cu alte cuvinte, omul de care ne este *teamă* că suntem, imaginea negativă de sine.

Prin urmare, ca să fim siguri că oamenii încă ne plac, ne aprobă, ne oferă dragoste şi bani, ADĂUGAM un strat DEASUPRA sinelui de care ne temem: cel care *pretind* ca sunt.

Dacă suntem foarte buni actori, acest înveliş superior este tot ce văd ceilalți. De fapt, ne luptăm atât de tare ca să ne asigurăm că nimeni nu vede acel înveliş de slăbiciuni de care ne este teamă că ne caracterizează, încât uităm complet (uneori, timp de ani de zile) că există un altul, ADEVĂRATUL sine, sub toate acele slăbiciuni.

Când i-am împărtăşit această teorie unei bune prietene, aceasta mi-a răspuns în felul următor: „Ah, înțeleg! Sinele nostru adevărat este ca un diamant şi, pe măsură ce înaintăm în vârstă, se acoperă de o grămadă de bălegar, aşa că mai punem nişte lac de unghii peste grămada de bălegar pentru a ne face mai atrăgători în ochii lumii. Dar, dacă ne oferim puțin timp ca să dăm la o parte toată grămada de bălegar, oamenii ar vedea că, de fapt, sunt diamante şi n-ar mai avea nevoie de lacul de unghii!"

Eu probabil că aş fi răspuns astfel:

> Când începi să extragi adevăratul sine de sub persoana de care îți este teamă că eşti şi de sub cea care pretinzi că eşti (extragi diamantul din grămada de bălegar acoperită cu lac de unghii), schimbi pozițiile: din cel condus, devii cel care conduce. Şi când adevăratul tău eu conduce autobuzul, te vei

relaxa, vei avea parte de mai multe bucurii şi vei fi TU cel care îşi trăieşte viața!

Cunoaşte-ţi instanţele

O viață necercetată nu merită trăită.
SOCRATE

Hai să privim mai îndeaproape caracteristicile celor trei instanțe şi legătura dintre ele şi viața ta. Îți voi împărtăşi întrebările mele preferate, care ajută la demascarea sinelui pretins, la descoperirea imaginii de sine negative sau a sinelui de care te temi, precum şi la eliberarea sinelui autentic. Nu uita ca nu exista răspunsuri „corecte”: fiecare întrebare este menită să te ajute să devii conştient de acel lucru care te împiedică să-ți trăieşti viața conform sinelui tău autentic:

a. Sinele pretins: cine pretinzi că eşti?

Sinele pretins este imaginea pe care o arăți în fața lumii. Adeseori, acestă imagine se bazează mai puțin pe cine eşti tu în realitate şi mai mult pe mascarea celui care ți-e teamă că eşti. Răspunde la următoarele întrebări:

• Cum îți place să fii perceput?

• Ce aspecte ale personalității tale speri ca oamenii să remarce mai întâi?

• Care este cel mai important lucru pe care oamenii îl cunosc despre tine?

• Dacă viața ta ar încerca să demonstreze ceva legat de tine, care ar fi acel lucru?

b. Imaginea negativă de sine: de cine ți-e teamă că eşti?

Dacă cineva îți adresează un apelativ cu care nu te identifici („marțian urât şi cu piele verde ce eşti!” de

exemplu), acesta conține foarte rar o încărcătură emoțională. De obicei, dacă ceva ne supără, acest lucru se întâmplă pentru că, la un anumit, nivel, noi credem că ar putea fi adevărat. Adeseori, când pun aceste întrebări în cadrul seminariilor mele, oamenii neagă vehement că ar avea astfel de trăsături negative de caracter. Dar, dacă se gândesc mai bine, recunosc cu mare surprindere că acesta era, de fapt, lucrul de care le era teamă cel mai mult: că posedă aceste trăsături de caracter.

Un singur fapt te va face să-ți fie mai uşor să te analizezi cu sinceritate:

Orice trăsături „negative” ai poseda, acestea nu sunt, de fapt, ale tale: ele aparţin imaginii negative de sine şi ți-au fost transmise pe când erai copil. Identificându-le în mod sincer, te vei elibera de ele!

Este greu să-ți priveşti direct cele mai rele temeri cu privire la cine şi ce eşti: la urma urmei, probabil că ți-ai petrecut o parte din viață evitând să faci acest lucru. Din acest motiv, multe dintre aceste întrebări vizează lucruri care dezvăluie imaginea negativă de sine, decât pe aceasta însăşi:

- Care este opusul fiecărei trăsături a sinelui pretins?
- Care dintre secretele tale vor fi descoperite doar după moartea ta?
- Cine este persoana pe care o placi cel mai puțin şi de ce?

(Cele mai multe percepții sunt, de fapt, proiecții: cel mai mult urâm la ceilalți acele trăsături despre care ne temem că le-am putea poseda noi înşine!)

c. Sinele autentic: cine eşti tu în realitate?

Identificând trăsăturile şi caracteristicile celor trei instanțe, te vei simți liber să fii din ce în ce mai mult persoana care eşti de fapt, conform sinelui tău autentic,

puternic, iubitor şi de neoprit.

În continuare, îţi voi prezenta un set de îndrumări care te vor ajuta să-ţi identifici o trăsătură sau o caracteristică a sinelui tău autentic sau să afli dacă eşti prins în capcana întinsă de imaginea negativă de sine:

• Când devii cel care eşti în realitate, te simţi ca şi când te-ai întoarce acasă.

• Cine eşti tu atunci când nimeni nu te poate vedea?

• Dacă te-ai simţi în siguranţă, ce-ai face în mod diferit?

• Cine ai fi dacă ai trăi fără teamă?

Reprogramarea imaginii tale de sine

Din proprie experienţă, vă pot spune că gândirea pozitivă tradiţională nu este foarte eficientă. Să stai în faţa oglinzii şi să-ţi repeţi: „Pe zi ce trece, devin din ce în ce mai bun” nu funcţionează decât dacă eşti capabil să-ţi creezi şi sentimentul că acest lucru se va întâmpla.

De exemplu, dacă te-ai opri din citit şi le-ai cere bătăilor inimii tale să-şi încetinească ritmul, probabil că acest lucru nu se va întâmpla. Dar, dacă îţi imaginezi foarte clar că mergi pe o alee întunecată seara târziu şi auzi paşi în urma ta apropiindu-se din ce în ce mai mult, există mari şanse ca inima ta să înceapă să bată mai tare.

Acest lucru se întâmplă deoarece:

Obişnuinţa şi imaginaţia sunt caracteristici-cheie ale comportamentului uman. Ele sunt cu mult mai puternice decât vor fi vreodată logica şi voinţa.

De fapt, corpul tău este cu mult mai pregătit să răspundă imaginaţiei tale bogate decât unei simple comenzi.

De aceea modul în care ne percepem în imaginaţia noastră are o importanţă crucială pentru modul în care ne trăim viaţa.

La începutul anilor ’70, un chirurg plastic pe nume Maxwell Maltz a observat că, după transformările fizice obținute prin chirurgie, pacienții săi deveneau mai încrezători şi, uneori, îşi schimbau complet personalitatea. Totuşi, unii pacienți nu sufereau niciun fel de transformări la nivel psihologic, indiferent cât de spectaculoase erau transformările fizice.

Maltz a ajuns la concluzia că operațiile de înfrumusețare nu-l ajută cu nimic pe cel care are o imagine de sine proastă sau când acesta prezintă „răni pe dinăuntru”.

Prin urmare, el i-a învățat pe aceşti pacienți o tehnică simplă de vizualizare, care a condus la schimbări extraordinare în ceea ce priveşte imaginea lor de sine. Spre surprinderea şi bucuria sa, i-a ajutat la fel de mult (sau chiar mai mult) decât operația în sine.

Învățându-şi pacienții care aveau o imagine proastă de sine să-şi imagineze în mod repetat că sunt aşa cum şi-ar dori să fie, a observat că aceştia devin mai fericiți şi mai împăcați cu ei înşişi în decurs de doar câteva zile.

O schimbare mică, rezultate vizibile

Unul dintre cele mai importante exemple despre cum o mică schimbare poate reprograma repede şi uşor imaginea noastră de sine a fost dat în cadrul unui studiu efectuat de Steven J. Sherman, psiholog care s-a ocupat cu observarea comportamentului individual în context social. Acesta şi-a propus să observe dacă poate să strângă mai mulți voluntari care să bată din uşă în uşă într-o anumită zonă şi să strângă fonduri pentru Societatea Americană de Cancer.

A contactat prin telefon un număr de locuitori ai zonei, explicându-le că face un sondaj, şi le-a cerut să spună ce-ar face dacă li s-ar cere să meargă timp de trei ore din uşă în uşă şi să strângă bani pentru o cauză nobilă. Pentru că niciunul dintre ei nu voia să fie perceput ca o persoană

care nu sprijină cauze caritabile, aproape toți au spus că se vor oferi voluntari.

Câteva zile mai târziu, un reprezentant al Societății Americane de Cancer i-a sunat pe aceiaşi oameni. Rezultatul?

Fenomenal! S-au înscris cu 700% mai mulți voluntari!

Există o legendă conform căreia, atunci când a fost întrebat cum reuşeşte să sculpteze nişte îngeri atât de frumoşi Michelangelo a răspuns: „Văd îngerul în piatră şi dau la o parte tot ce există în jurul lui."

La fel se întâmplă şi în cazul reprogramării imaginii tale de sine: nu înseamnă să încerci să fii mai mult cum îți doreşti, ci să recunoşti cât de minunat este sinele tău adevărat.

Nu uita că posibilitățile noastre în orice moment al vieții nu sunt considerate prin prisma modului în care ne place să ne percepem, ci prin cea a omului despre care credem că suntem cu adevărat. Astfel, cu cât îți vei apropia mai mult imaginea de sine de sinele tău autentic, cu atât viața ta va fi mai bogată şi mai plină de satisfacții. Acesta nu este un concept nou şi este cuprins în fiecare sistem spiritual de învățare de pe planetă.

La polul opus, se află o variantă îmbunătățită a tehnicii de vizualizare a dr. Maltz, care cuprinde ultimele descoperiri din neurologie şi din domeniul psihologiei imaginii de sine. După ce practic această tehnică împreună cu pacienții şi cu participanții la seminariile mele, ei îmi comunică, adeseori, că văd lucrurile într-un mod atât de diferit, încât viața lor se schimbă complet şi nu mai pot să se perceapă în acelaşi mod pe ei înşişi sau lumea în care trăiesc.

Dacă repeți acest exercițiu simplu cel puțin o dată pe zi timp de o săptămână, îi vei permite imaginii tale de sine să se integreze în sinele tău autentic…

Reprogramarea imaginii de sine pentru obținerea

succesului

1. Timp de câteva minute, relaxează-te şi respiră adânc. Pe măsură ce muşchii ți se relaxează, îți va fi din ce în ce mai uşor să-ți dai frâu liber imaginației.

2. Acum, imaginează-ți un alt „eu” stând în fața ta. Este cel mai minunat „eu” pe care ți l-ai putea imagina: sinele tău autentic.

3. Simte-te bine pentru o clipă în pielea sinelui tău autentic. Observă postura sinelui tău autentic, felul în care respiră, zâmbeşte, merge şi vorbeşte. Observă felul în care acesta vorbeşte cu ceilalți, cum îşi rezolvă problemele şi cum îşi urmează scopurile.

4. Acum, îmbracă „haina” sinelui tău autentic şi integrează-te în el. Priveşte lumea prin ochii lui, ascult-o cu urechile lui şi simte plăcerea de a trăi în pielea sinelui tău autentic.

5. Termină această sesiune de reprogramare gândindu-te timp de un minut la modul în care va arăta viața ta, pe măsură ce trăieşti din ce în ce mai mult ca sinele tău autentic. Visează cu ochii deschişi! Te poți imagina trăind în mod autentic într-un număr de situații reale din trecut, prezent sau din viitor.

Unele gânduri de încheiere

Când vei începe să trăieşti ca sinele tău autentic, îți va fi din ce în ce mai uşor să acționezi în conformitate cu adevăratul tău „eu”. Efectul bulgărelui de zăpadă (cu cât devine mai mare, cu atât se rostogoleşte mai repede şi devine mai mare etc.), numit de filosoful R. Buckminster Fuller „precesiune”, îți va permite să faci schimbări extraordinare în doar şapte zile.

În momentul în care facem o promisiune, restul ființei noastre încearcă să colaboreze. Decât să-ți ataşezi încă o imagine sau o trăsătură de caracter limitată la definiția ta despre „sine”, tehnica pe care ai învățat-o azi îți va oferi

posibilități mult mai mari şi potențialul de a obține rezultatele dorite. Personal, cred că, dacă există un scop în viață, această tehnică este o parte-cheie din el.

Toți oamenii de succes sunt împăcați cu geniul lor: nu se simt stânjeniți din această cauză. Dacă armonizezi imaginea ta de sine cu sinele tău autentic, care este o realitate, poate nu îți vei rezolva toate problemele ce se ivesc în viața ta, dar acest lucru te va ajuta să găseşti mai multe soluții la ele. Atunci când vei începe să armonizezi din ce în ce mai mult omul care crezi că eşti cu omul care eşti cu adevărat, vei începe să te simți cu adevărat bine în pielea ta, chiar înainte ca viața ta să înceapă să se schimbe.

Şi, aşa cum am aflat eu însumi, cu cât te simți mai bine pe dinăuntru, cu atât mai mult viața ta se va schimba în bine.

Ceea ce ne provoacă cea mai mare temere nu este faptul că nu suntem suficient de capabili, ci faptul că avem puteri nelimitate.

Lumina noastră este cea care ne înfricoşează, şi nu întunericul din noi.

Ne întrebăm mereu: cine sunt eu ca să merit să fiu atât de inteligent, de atrăgător, de talentat şi de minunat?

De fapt, de ce n-ai merita?

Eşti un copil al universului.

Autoconstrângerea ta nu ajută cu nimic lumea.

Nu este nimic înălțător în a te constrânge doar pentru a nu-i face pe ceilalți să se simtă nesiguri pe ei în preajma ta.

Ne-am născut ca să facem auzit glasul universului care este în noi. Nu este doar în unii dintre noi: este în fiecare dintre noi.

Şi, dacă ne lăsăm propria lumină să strălucească, le oferim permisiunea, în mod inconştient, şi altor oameni să facă la fel.

Iar când vom fi eliberați de propria teamă, prezența noastră îi va elibera în mod automat şi pe alții.

Vreau să ştii că eşti unic: n-a existat nimeni până acum care să facă lucrurile *exact* în felul în care le faci tu. Darul pe care îl faci lumii este tocmai această unicitate: pe parcursul următoarelor 6 zile, vom identifica acel dar şi vom începe să găsim căile de a-l împărtăşi lumii!

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S.: Ți-ar plăcea să simți orice emoție, oricând îți doreşti să o simți?

Mâine îți voi împărtăşi secretele cu privire la cum să-ți stăpâneşti emoțiile şi mintea şi vei afla felul în care starea ta fizică, psihică şi emoțiile influențează fiecare aspect al vieții tale…

ZIUA A DOUA
Manual de utilizare a creierului uman

Stăpâneşte-ţi emoţiile şi eliberează-ţi adevăratul potenţial

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEM LECŢIA DE AZI:

• Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD.

• Fă din nou exerciţiul „Reprogramarea imaginii de sine”:

1. Relaxează-te şi respiră adânc. Pe măsură ce simți cum ți se relaxează muşchii, îți va fi din ce în ce mai uşor să-ți dai frâu liber imaginației.
2. Acum, închipuie-ți că un alt „eu” stă în fața ta. Este cel mai minunat „sine” pe care ți-l poți imagina: sinele tău autentic.
3. Bucură-te pentru câteva clipe de sinele tău autentic. Observă postura lui, modul în care respiră, zâmbeşte, merge şi vorbeşte. Observă felul în care vorbeşte cu alții, cum îşi rezolvă problemele şi cum îşi urmează țelurile.
4. Acum, îmbracă „haina” acelui sine şi asimilează-l sinelui tău autentic. Priveşte, ascultă şi simte lumea prin sinele tău autentic!
5. Termină această sesiune de programare mentală gândindu-te pentru câteva clipe la cum va arăta viața ta pe măsură ce trăieşti din ce în ce mai mult ca sinele tău autentic. Visează cu ochii deschişi! Te poți imagina trăind în mod autentic într-un număr de situații reale din trecut, prezent sau din viitor.

Doi călugări se plimbau prin pădure când, la un moment dat, au dat peste o frumoasă curtezană care stătea pe malul unui râu ieşit din matcă. Deoarece făcuseră un

jurământ de castitate, călugărul mai tânăr a ignorat-o pe femeie şi a trecut repede de partea cealaltă a râului.

Dându-şi seama că frumoasa femeie n-ar fi putut trece singură râul în siguranță, călugărul mai bătrân a luat-o în brațe şi a trecut-o râul. Când au ajuns de partea cealaltă, a lăsat-o uşor la pământ. Femeia i-a mulțumit cu un zâmbet, iar cei doi călugări şi-au văzut mai departe de drum.

Călugărul mai tânăr clocotea în tăcere, tot gândindu-se la această întâmplare.

Cum a putut să facă aşa ceva? se gândea furios tânărul călugăr. Jurămintele noastre de castitate nu înseamnă nimic pentru el? Cu cât se gândea mai mult la ceea ce îi văzuseră ochii, cu atât mai furios devenea, iar discuția din mintea sa devenea tot mai aprinsă: Cum? Dacă eu aş fi făcut aşa ceva, aş fi fost exclus din ordinul călugărilor. Este un lucru dezgustător. Deşi sunt de mai puțin timp în ordinul călugărilor ca el, ştiu să deosebesc binele de râu.

I-a aruncat o privire călugărului mai bătrân, ca să vadă dacă acesta arăta vreun semn de remuşcare pentru ceea ce făcuse, dar omul părea la fel de liniştit ca de obicei.

În cele din urmă, călugărul mai tânăr nu s-a mai putut abține şi l-a întrebat:

— Cum ai putut să faci una ca asta? Cum ai putut măcar să te uiți la acea femeie, ca să nu mai vorbim de faptul că ai ridicat-o şi ai purtat-o în brațe? Nu te gândeşti că am depus un jurământ de castitate?

Călugărul mai bătrân a părut surprins, apoi a zâmbit şi, cu multă blândețe în ochi, i-a răspuns:

— Acum nu o mai duc în brațe, frate. O duci, cumva, tu?

O plimbare de aproape un kilometru

Te-ai întrebat vreodată cum se face că, atunci când vine momentul să alerge sau să înceapă un spectacol, unii atleți sau actori parcă prind viață?

Când Elvis Presley ajungea la locul unui nou concert,

dorea ca rulota în care se schimba să se afle la o distanță de aproape un kilometru de locul în care susținea concertul. Indiferent în ce stare de spirit se afla când își părăsea rulota, el se folosea de această distanță ca să-şi inducă o stare de încredere şi carismă, care era atât de tangibilă, încât oamenii îi simțeau prezența şi începeau să-l aclame înainte ca el să intre în clădirea în care avea să susțină concertul.

Astăzi îți voi dezvălui secretele artei de a-ți stăpâni emoțiile şi îți voi arăta o serie de exerciții care îți vor permite să scoți la iveală acea parte încrezătoare şi carismatică din tine în orice situație. Vei învăța cum să-ți construieşti orice stare emoțională şi să simți ceea ce vrei să simți în orice moment. Mai mult, la final, îți voi împărtăşi o metodă care m-a ajutat să-mi schimb viața când m-am hotărât pentru prima dată să devin stăpânul meu şi, implicit, al propriei vieți.

Pentru a ne stăpâni emoțiile, trebuie mai întâi să înțelegem care sunt sunt acestea şi ce funcții au...

Ce este o stare emoțională?

Ți s-a întâmplat vreodată să fii martorul unui eveniment alături de altă persoană şi să afli mai târziu că aceasta avea o altă viziune asupra celor întâmplate decât tine? Cum este posibil acest lucru, din moment ce amândoi v-ați aflat în acelaşi loc, în acelaşi timp?

Să luăm, de exemplu, frica de înălțime: unii oameni n-ar urca în ruptul capului nici măcar o scară, în timp ce alții escaladează munți înalți şi se aruncă din avion de la o înălțime de peste 9.000 de metri.

Diferența dintre cele două cazuri constă în starea emoțională prin care trece fiecare la momentul respectiv. Dragostea, mânia, încrederea, teama, apatia şi curiozitatea sunt stări emoționale. Intrăm şi ieşim din astfel de stări în mod constant pe tot parcursul unei zile şi fiecare dintre ele are un caracter individual şi unic, la

fel ca propria noastră amprentă.

Starea emoțională poate fi definită ca „totalitatea proceselor neurologice prin care trece o persoană la un moment dat”. O definiție mai simplă ar fi aceea că starea emoțională este dispoziția sufletească pe care o ai la un moment dat.

Cu toții am trecut prin stări mai puțin plăcute precum depresie, furie sau teamă. De asemenea, toți am trecut prin stări plăcute precum încredere, optimism, bucurie sau hotărâre.

Acest lucru este important deoarece:

Orice comportament uman este rezultatul unei stări emoţionale.

REPREZENTĂRILE INTERIOARE
Imaginile și sunetele create de mintea noastră și modul în care acestea se formează



STAREA → **COMPORTAMENTUL**



FIZIOLOGIA
Postura, tensiunea musculară, respirația etc.

Orice lucru extraordinar pe care l-ai făcut sau la care ai fost martor este rezultatul unei stări emoționale pe care ai avut-o la momentul respectiv.

Astăzi vei învăța cum să-ți programezi mintea pentru a trăi mai multe dintre stările pe care vrei să le trăieşti în orice situație doreşti să ți se întâmple!

De unde provin sentimentele?

La prima vedere, s-ar părea că ceea ce simțim la un moment dat este rezultatul unor evenimente petrecute în afara noastră. În lumea exterioară se petrece un eveniment, iar noi reacționăm la el schimbându-ne stările emoționale în mod automat. De exemplu, imaginează-ți o persoană care îți place. Acum, închipuie-ți că acea persoană tocmai a intrat în cameră şi se află în spatele tău. Dacă eşti ca majoritatea oamenilor, starea ta emoțională tocmai s-a schimbat!

De fapt, mulți dintre noi nu suntem conştienți de felul în care se nasc sentimentele de la un moment la altul. În realitate, în interiorul nostru, în intervalul dintre producerea evenimentului şi reacția noastră la el, are loc un fenomen.

Fiziologia

Unul dintre modurile prin care ne influențăm starea emoțională este felul în care ne poziționăm corpul. Modificările de postură, de respirație, de tensiune musculară sau de expresie ne influențează sentimentele şi comportamentul. Dacă faci schimbări asupra modului în care îți poziționezi corpul, te vei simți alt om.

De exemplu, gândeşte-te pentru câteva clipe la o situație în care te-ai simțit agitat: înainte de a susține o prezentare, de exemplu, sau înainte de a pune o întrebare mai dificilă unei persoane dragi.

OPREŞTE-TE!

Oriunde te-ai afla, adoptă o poziție fermă, trage umerii înapoi, zâmbeşte larg şi respiră adânc. Apoi încearcă să te gândeşti la acea situație neplăcută fără să îți schimbi poziția corpului. Păstrează poziția fermă şi continua să zâmbeşti.

Dacă ai făcut ce ți-am zis, ai observat deja că ori sentimentele tale cu privire la acea situație s-au schimbat, ori nu te mai poți gândi la ea în acelaşi fel ca până acum câteva minute.

Tensiunea sau relaxarea musculară, respirația şi postura ne influențează stările emoționale. Dacă ai corpul încordat, acesta eliberează anumite substanțe pe care nu le-ar secreta dacă ar fi relaxat. Prin urmare, este evident că te vei simți altfel şi vei avea, implicit, şi gânduri diferite.

Reprezentările interioare

Nu vedem lucrurile aşa cum sunt ele de fapt, ci aşa cum ne imaginăm noi că sunt.

ANAÏS NIN

Un alt factor ce influențează felul în care ne simțim în fiecare moment sunt imaginile pe care le creăm în mintea noastră şi modul în care vorbim cu noi înşine. Ne referim la aceste imagini şi sunete ca la nişte reprezentări interioare, care chiar asta sunt: reprezentări ale realității, şi nu realitatea însăşi.

Reprezentările tale cu privire la realitate sunt unice: înseamnă modul tău personal de a vedea lumea. Ele reprezintă propria ta hartă a lumii, dar, la fel ca oricare altă hartă, aceasta este incompletă şi plină de generalități, omisiuni şi distorsiuni.

Acesta este motivul pentru care doi oameni sunt

martorii aceluiaşi eveniment şi, cu toate acestea, îl percep în mod diferit. Cum ar spune părintele lingvisticii moderne, contele Alfred Korzybski, „harta nu reprezintă teritoriul”.

Filmele din mintea ta

Din experiență, pot să îți spun că *toată lumea* are capacitatea de a vizualiza. Dacă nu mă crezi, răspunde la următoarele întrebări:

1. Cum arată uşa ta de la intrare? Ce culoare are? Pe care parte se află mânerul?
2. Care a fost prima maşină pe care ai condus-o? Cum arăta? Ce culoare avea?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, a trebuit să-ți foloseşti imaginația şi să faci „poze”. Dar, pentru 99% din oameni, aceste imagini nu vor avea calitate fotografică, iar acesta este un lucru bun. Dacă imaginile ar fi fost la fel de realiste precum realitatea însăşi, n-ai putea să faci deosebirea între ele!

În mod similar, cu toții avem capacitatea de a vorbi cu noi înşine şi de a scoate sunete în imaginația noastră. Uneori, această abilitate ne poate înălța sufleteşte. De exemplu, gândeşte-te la un cântec care îți place sau la piesa ta preferată. Gândeşte-te la sunetul scos de valurile oceanului sau adu-ți aminte cum sună vocea unei persoane pe care o iubeşti atunci când te laudă sincer.

Pe de altă parte, ai avut vreodată o discuție aprinsă cu cineva, ca, mai apoi, câteva ore mai târziu, să continui să-ți derulezi în minte toate lucrurile urâte pe care acea persoană ți le-a spus şi care te-au făcut să te simți oribil?

Hai să facem un experiment…

Imaginează-ți că ai fost invitat la o petrecere. Imaginează-ți că stai retras în bucătărie. Nu există nicio persoană cunoscută în jurul tău, iar în fundal răsună asurzitor o melodie care nu-ți place deloc.

Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult îți doreşti să te duci la acea petrecere?

Acum, închipuie-ți că eşti calm, liniştit şi înconjurat de oameni plăcuți, care sunt interesați cu adevărat să-şi petreacă timpul în compania ta. În fundal, se aude exact cât trebuie melodia ta preferată.

Pe o scară de la 1 la 10, cât de mult ți-ai dori să te duci la acea petrecere acum?

Dacă ai simțit măcar o mică diferență între cele două situații imaginare, atunci îți vei da seama că, până la urmă, calitatea vieții tale depinde de calitatea reprezentărilor tale interioare. Totuşi, mulți oameni au mai mult control asupra filmelor pe care se duc să le vadă decât asupra filmelor care se derulează în mintea lor. Acest exemplu demonstrează că mintea ta te controlează pe tine, când de fapt ar trebui să fie invers.

De curând, am lucrat cu un star rock ce se temea să zboare cu avionul. Când ne-am detaşat de situație şi am parcurs seria de imagini şi sunete pe care şi le creasе în minte, a devenit lesne de înțeles cum de reuşea să-şi inducă un sentiment de teamă atât de puternic în doar câteva secunde.

Nici nu ajungea bine la aeroport, că se vedea la ghişeul de control gândindu-se că se va întâmpla ceva rău. Apoi, îşi imagina că se urca în avion. Când vedea că trapa se închide, se gândea că nu mai poate să iasă din avion. Apoi, avionul decola, cabina se umplea de fum şi toți pasagerii începeau să țipe în timp ce avionul se prăbuşea într-o mare de flăcări. Acasă, fiica sa cea mică întreba unde este tatăl ei.

Ei bine, nu ştiu ce simțiți voi, dar pentru mine este suficient să văd o singură dată acest film horror imaginar ca să mă înspăimânt, iar el şi-l derula în minte la nesfârşit. De fiecare dată când îl vedea, se simțea mai rău, şi cu cât se simțea mai rău, cu atât mai înspăimântător devenea şi filmul său imaginar.

În prezent, nu doar că nu mi-e teamă să zbor cu

avionul, ba chiar îmi place.

Când ştiu că trebuie să zbor cu avionul, mă gândesc la destinație şi la oamenii cu care mă voi întâlni şi-mi spun că o să mă distrez grozav. Apoi, îmi imaginez că stau aşezat pe scaun în avion, relaxat: nu sună niciun telefon, am parte de mâncare bună, pot să văd un film bun şi, desigur, mai sunt şi însoțitoarele de zbor!

De îndată ce starul rock a învățat să-şi schimbe filmele mentale, a început să se simtă mai bine cu privire la zborul cu avionul. Curând, avea să reuşească să se corecteze atât de bine, încât abia aştepta să plece într-un nou turneu. Morala acestei povestiri este următoarea:

Atunci când vei învăţa să schimbi imaginile şi sunetele din mintea ta, şi tu vei putea să preiei controlul asupra vieţii tale.

Hai să facem un alt experiment!

Gândeşte-te la o persoana care te enervează, în prezența căreia te simți stresat (doar gândul la ea te face să te simți stresat). În timp ce te gândeşti la chipul ei, pune-ți următoarele întrebări:

• Este o imagine color sau alb-negru?
• Imaginea apare la stânga ta, la dreapta sau în fața ta?
• Este mare sau mică?
• Luminoasă sau întunecată?
• În mişcare sau statică?

Acum, hai să ne jucăm cu imaginea mentală a persoanei respective. Fă următoarele modificări şi observă ce se întâmplă:

FILMELE DERULATE ÎN MINTEA TA

1. Dacă persoana se mişcă, îngheață imaginea.
2. Dacă imaginea este colorată, estompează-i culorile

până când va arăta ca o poză veche, alb-negru.

3. Micşorează imaginea.

4. Schimbă poziția imaginii. Îndepărtează-o cât mai mult de tine.

5. Fă-i persoanei respective un nas de clovn, păr roz şi urechi ca ale lui Mickey Mouse.

6. Gândeşte-te la vocea ei. Modific-o şi fă-o să sune profund şi sexy. Modific-o din nou până ajunge să semene cu chițăitul unui şoricel.

În momentul în care faci aceste modificări, îți modifici şi sentimentele față de acea persoană. Gândeşte-te din nou la ea aşa cum ai modificat-o. Ce simți acum? Probabil că nu-ți mai provoacă agitație. Nu doar că te simți altfel acum, dar data viitoare când vei întâlni acea persoană, te vei simți diferit, ceea ce înseamnă că îți va răspunde în mod diferit, iar relația voastră se va schimba în bine. Principiul universal după care ne ghidăm aici este următorul:

Imaginile care sunt mai mari, mai luminoase şi mai apropiate au o încărcătură emoțională mai mare decât cele care sunt mai mici, mai şterse şi mai îndepărtate.

Hai să vedem ce deosebire minunată este între a trăi în imaginația ta şi a trăi în afara ei. În continuare, îți voi prezenta o altă metodă de a prelua controlul asupra propriei minți, numită „disociere”:

1. Gândeşte-te la o situație care ți-a provocat o stare de anxietate sau de stres.

2. Când observi imaginea (sau imaginile) care îți vin în minte, ieşi din corpul tău, astfel încât să-ți vezi ceafa. Detaşează-te de imagine şi îndepărtează-te mental cât mai mult posibil de ea. Ieşi cu totul din imagine, ca să te poți privi din depărtare, în timp ce eşti încă în ea. Această metodă de disociere reduce intensitatea sentimentelor create de imagine.

Acum, hai să procedăm invers şi să intrăm într-o imagine pozitivă. Această metodă se cheamă „asociere”:

1. Gândeşte-te la o situație din viața ta în care te-ai simțit grozav şi dă-i voie memoriei tale să-ți arate acea imagine.

2. De această dată, intră în acea imagine şi priveşte-o prin ochii tăi, ascultă sunetele cu urechile tale şi simte-te bine în corpul tău.

3. Măreşte imaginea, fă sunetele mai pronunțate şi sentimentele mai intense.

E simplu: pentru a reduce intensitatea stărilor emoționale, trebuie doar să ieşi din imagine sau să te îndepărtezi mental de ea; pentru a mări intensitatea stărilor emoționale, intră în imagine şi măreşte-o.

De curând, am fost la o petrecere unde am stat lângă o doamnă care îmi spunea că nu prea putea să doarmă pentru că avusese un accident de motocicletă. Când i-am cerut să-mi spună ce anume o făcea să se simtă în continuare atât de stresată, mi-a descris scena cumplită a accidentului de parcă i s-ar fi întâmplat chiar atunci. În mod evident, ea îşi amintea ce se întâmplase din *interiorul* imaginii (asociere).

I-am cerut să se detaşeze de amintire (disociere), să iasă din corpul ei până când îşi vede ceafa, să îndepărteze imaginea cât mai mult de ea şi s-o facă alb-negru. Dintr-odată, muşchii feței i s-au relaxat, iar fața i s-a destins. I-am spus că, dacă se va mai gândi vreodată la accident, ar trebui s-o facă prin disociere. Două săptămâni mai târziu, m-a sunat să-mi spună că începuse să doarmă foarte bine şi că starea sa de spirit se îmbunătățise.

Iată un tabel pe care-l poți folosi drept referință.

Pentru a diminua anumite experiențe stresante sau neplăcute:

• Ieşi din imagine (disociere)

• Îngheață imaginea
• Micşorează-o şi îndepărtează-o de tine
• Fă-o alb-negru, ştearsă sau nefocalizată
ŞI
• Diminuează sunetele, fă-le să se audă cât mai încet şi cât mai departe de tine

Pentru a intensifica experiențele pozitive şi plăcute:
• Intră în imagine (asociere)
• Transformă imaginea într-un film
• Măreşte imaginea şi adu-o mai aproape de tine
• Intensifică culorile, fă-le mai luminoase şi mai clare
ŞI
• Adu sunetele mai aproape, dă-le mai tare şi intensifică-le (în afară de situațiile în care este o amintire trăită în linişte şi pace)

Reprezentările interioare exercită o influență atât de mare asupra noastră, încât pot transforma un învins în învingător. Acum mai mulți ani, un campion olimpic a venit la mine deoarece simțea că îşi pierduse încrederea în el. Psihologul său îi spusese să vizualizeze modul în care câştigă cursa ori de câte ori putea pe parcursul unei zile.

Deşi îşi imaginase de sute de ori că iese învingător în cursă, îşi pierduse încrederea în sine. Mai mult, devenise preocupat de ceilalți doi concurenți ai săi. Când l-am întrebat *cum* îşi imagina că iese învingător, a reieşit că se disocia de experiența în sine şi privea situația din afară. De fapt, el îi transmitea creierului său că acea victorie era pentru altcineva.

Însă când i-am cerut să se gândească la cei doi concurenți ai săi, a reieşit că şi-i imagina stăpâni pe sine şi puternici, iar imaginea cu ei era mare şi strălucitoare. I-am spus să intre în imagine (asociere), să le facă poze concurenților săi, să le micşoreze şi să diminueze culorile

până când se transformă în nişte poze mici, alb-negru. A făcut acest exercițiu de câteva ori, până a devenit un automatism. A doua zi, la antrenament, şi-a depăşit propriul record.

Pe scurt:

Stările prin care treci în fiecare moment sunt rezultatul direct al modului în care îți poziționezi corpul şi al imaginilor şi sunetelor pe care ți le imaginezi.

Acum, că ştii cum să-ți modifici starea emoțională, nu mai trebuie să aştepți ca anumiți oameni sau anumite circumstanțe să te facă să te simți într-un anumit fel. Asumându-ți responsabilitatea pentru imaginile din mintea ta, lucrurile pe care ți le spui (şi felul în care ți le spui) şi pentru modul în care îți poziționezi corpul, poți începe să alegi cum să te simți în orice situație.

Criticul din tine

Vocea aceea din capul tău nu este vocea lui Dumnezeu. Sună doar de parcă ar fi.

CHERI HUBER

Nimic nu ne demoralizează mai mult decât câteva comentarii critice făcute de persoana nepotrivită într-un moment nepotrivit. Şi cel mai aspru critic pe care îl vei întâlni vreodată este cel care trăieşte în mintea ta. Modul în care vorbeşti cu tine însuți are un impact profund asupra stării tale emoționale.

De exemplu, atunci când faci o greşeală, gândeşte-te la tonul pe care îl foloseşti când vorbeşti cu tine. Îți spui „Oh, ce bine, încă un lucru din care am de învățat!” sau, mai degrabă, „Prostule, ai făcut-o lată de data asta!” sau „Nu te înveți minte niciodată!”?

Adu-ți aminte de un moment în care ai făcut o mare

greşeală şi de felul în care ai vorbit cu tine însuţi după aceea. Cum îţi vorbeai? Erai critic, furios, sarcastic sau resemnat?

Mulţi oameni cred că doar pentru că aud o voce în capul lor trebuie să facă aşa cum spune ea. Însă criticile ar trebui să fie constructive, iar dacă vocea ta interioară nu te susţine, fă acest exerciţiu simplu…

CRITICUL DIN TINE

1. Opreşte-te pentru câteva clipe, vorbeşte-ţi pe un ton critic şi spune-ţi toate acele lucruri neplăcute cu o voce la fel de neplăcută.

2. Acum, observă unde se află vocea. Vine din afara sau dinăuntrul tău? Se află în faţă, într-o parte sau în spatele tău?

3. Întinde mâna şi ridică-ţi degetul mare.

4. Indiferent unde s-ar afla vocea ta critică, îndreapt-o spre braţul tău până ajunge în vârful degetului mare. Acum îţi vorbeşte de acolo.

5. Apoi încetineşte-i debitul verbal şi schimbă-i tonalitatea. Fă-o să sune sexy sau subţiaz-o până începe să sune ca vocea lui Mickey Mouse.

Nu mai sună la fel de ameninţător, nu-i aşa?

Deşi e simplu să schimbi tonalitatea vocii tale interioare, este foarte important să ştii că intenţiile sale sunt bune: vrea să te împiedice să mai săvârşeşti greşeli şi să te ajute să faci lucrurile mai bine. Totuşi, pentru a-ţi fi de ajutor, criticile trebuie să fie constructive.

Imaginează-ţi că vrei să ajuţi un copil să înveţe ceva nou. Dacă ai ţipa încontinuu la el spunându-i că nu-i bun de nimic de fiecare dată când ar face o greşeală, şi-ar pierde încrederea în el. Totuşi, dacă foloseşti un ton încurajator şi-i arăţi unde a greşit şi cum să-şi îndrepte greşeala, vei crea un rezultat complet diferit.

Încearcă această metodă pe tine însuţi:

1. Adu-ți aminte de un moment în care ai făcut o greşeală şi te-ai criticat aspru pentru ea. Adu-ți aminte exact cuvintele pe care le-ai folosit.

2. Apoi, întreabă-te cum îți poți transmite acelaşi mesaj într-un mod încurajator.

3. Intră în pielea sinelui tău care a făcut greşeala, dar, de această dată, adu-ți o critică constructivă.

De-a lungul următoarelor zile, acordă o atenție deosebită modului în care vorbeşti cu tine însuți. Joacă-te cu tonul vocii tale şi cu conținutul mesajului pe care ți-l trimiți până când te vei simți mai bine în pielea ta.

Ideea este următoarea:

Poţi să alegi. *Tu* eşti cel care deţine controlul.

Cum să simţi ceea ce vrei, atunci când vrei

Deşi este minunat să-ți poți schimba starea emoțională în orice moment, este şi mai important să te poți simți bine în mod constant în acele situații care cer să dai tot ce e mai bun în tine. Cei mai buni atleți olimpici nu se antrenează timp de patru ani „sperând” că se vor simți bine în ziua competiției, ci îşi programează mintea şi corpul să intre „automat” în acele stări emoționale minunate atunci când au cea mai mare nevoie de ele: în momentul concursului.

Cu scopul de a-ți oferi un exemplu de programare a minții şi corpului pentru succes, îți voi arăta două exerciții care te vor ajuta să-ți măreşti gradul de încredere în tine în orice situație. Poți reveni la această secțiune din carte oricând doreşti să-ți substitui orice sentiment cu unul dezirabil.

Cu cât practici mai mult aceste exerciții, cu atât mai sigur pe tine vei deveni, într-un interval de timp convenabil pentru tine.

Nu are importanță dacă te simți cuprins imediat de un val de încredere sau dacă încrederea apare treptat, pe

măsură ce practici aceste exerciții. De pildă, am întâlnit oameni care aveau nervii întinşi la maximum şi au reuşit să scape de temerile lor în doar câteva minute; alții, care sufereau de trac, au ajuns să vorbească de pe o scenă în fața unui public ca şi când ar fi fost cel mai firesc lucru din lume.

Hai să începem. Citeşte mai întâi toți paşii pe care îi vei parcurge şi apoi fă exercițiul!

AMPLIFICATORUL RAPID AL ÎNCREDERII ÎN SINE

1. Ține capul drept pe umeri, într-o poziție relaxată. Lasă-te susținut de coloana vertebrală. Imaginează-ți că un fir auriu se întinde de la baza coloanei tale vertebrale şi o traversează, ajungând până la cer, şi că acest fir te sprijină. Relaxează-te, de parcă ai fi susținut de acel fir. Această poziție relaxată şi dreaptă este poziția naturală a încrederii şi, în curând, te vei simți la fel de firesc în această poziție ca atunci când respiri.
2. Adu-ți aminte de o situație în care te-ai simțit pe deplin încrezător în tine. Întoarce-te la acea situație şi retrăieşte-o. (Dacă nu-ți vine în minte nicio situație de acest fel, gândeşte-te cât de minunată ar fi viața ta dacă te-ai simți în siguranță şi încrezător în tine, dacă ai dispune de toată puterea, tăria şi încrederea de care ai nevoie.)
3. Apoi intensifică şi culorile imaginii, fă-le mai luminoase şi mai aprinse, accentuează sunetele şi dă voie sentimentelor tale de încredere să se intensifice şi ele.
4. Observă unde anume în corpul tău simți cel mai puternic sentimentul de încredere. Dă-i sentimentului o culoare şi îndreaptă acea culoare în sus, până în creştetul capului tău, şi înapoi, până în vârful degetelor. Dublează intensitatea luminii. Dubleaz-o din nou!
5. Repetă paşii 2–4 de cel puțin cinci ori. Gândeşte-te din nou la acea situație în care te simțeai încrezător în tine şi reține fiecare detaliu. Te poți folosi de aceeaşi

situație sau poți adăuga altele noi, de fiecare dată când faci acest exercițiu.

Butonul încrederii

Acum, că ştii să-ți amplifici intensitatea sentimentului de încredere oricând doreşti, nu ți-ar plăcea să ai un „buton" care să-ți dea acest sentiment atunci când ai nevoie de el?

La începutul secolului trecut, un om de ştiință rus, pe hume Pavlov, a făcut un experiment pe câinele său dându-i să mănânce şi sunând un clopoțel în acelaşi timp. În scurt timp, după ce a repetat acest experiment de mai multe ori, nu mai era nevoie decât să sune clopoțelul, iar câinele începea să saliveze pentru că asociase sunetul clopoțelului cu momentul mesei. Nu era nicio legătură logică între cele două acțiuni, însă, prin repetiție, în mintea câinelui s-a format o conexiune neurologică.

Explicația ştiințifică este simplă: creierul este alcătuit din milioane de căi neuronale prin care circulă idei şi amintiri. De fiecare dată când învățăm ceva nou, creăm o nouă cale neuronală, de pe care vom putem accesa uşor informațiile atunci când vom avea nevoie de ele. De fiecare dată când repetăm un mod de comportament, întărim calea neuronală asociată acestuia, ca atunci când ai bătători o potecă pe un câmp.

Studii recente au arătat că aceste căi neuronale din creier se măresc fizic la propriu prin repetarea unui anumit mod de comportament. Aceasta este explicația şi pentru anumite tipuri „automate" de comportament ale oamenilor, cum ar fi fumatul sau supraalimentarea. Putem folosi aceeaşi arhitectură mentală pentru a crea căi de reuşită şi de fericire, astfel încât să creăm asocieri care ne vor permite să „aprindem" anumite stări emoționale atunci când ne dorim să le experimentăm.

Îmi amintesc că, în urmă cu mai mulți ani, am făcut

echipă cu un mare impresar artistic ce îmi aranjase să susțin un spectacol de hipnoză în cel mai mare teatru din Londra. Nu susținusem niciodată un spectacol într-un astfel de loc, şi când am pus pentru prima dată piciorul pe scenă, cu câteva zile înainte de începerea spectacolului, şi am privit sala impresionantă şi goală de teatru, m-a cuprins o senzație cumplită de teamă.

Pentru a-mi „declanşa” nivelul de încredere de care aveam nevoie, astfel încât să dau cea mai bună reprezentație, am făcut acelaşi exercițiu pe care îl vei face tu în continuare. Am asociat sentimentul de încredere cu un gest fizic simplu şi mi-am imaginat că spectacolul se va bucura de succes.

În seara spectacolului, mă simțeam un pic nesigur pe mine pentru că nu ştiam ce voi simți odată ce voi urca pe scenă. Totuşi, în momentul în care am păşit pe scenă, m-a cuprins un val de linişte care m-a însoțit de-a lungul unei reprezentații perfecte. În ciuda momentelor inedite care au intervenit, m-am simțit atât de stăpân pe mine, încât le-am făcut față foarte uşor.

Îți voi arăta paşii pe care trebuie să-i faci pentru a obține o stare de spirit pozitivă. De fiecare dată când această stare ajunge la apogeu, uneşte-ți degetul mare de cel mijlociu (de la oricare mână doreşti) pentru a asocia sentimentul de încredere cu gestul fizic. În timp, acest gest va deveni „butonul” încrederii tale, care îți va permite să ai acces la acest sentiment după bunul plac.

Iată metoda, aşa cum am folosit-o eu însumi. Din nou, înainte să faci acest exercițiu, citeşte toți paşii pe care trebuie să-i parcurgi…

BUTONUL ÎNCREDERII

1. Gândeşte-te la o situație în care te-ai simțit extrem de stăpân pe tine şi retrăieşte-o în detaliu. (Dacă nu-ți vine în minte nicio astfel de situație, imaginează-ți cum ar arăta viața ta dacă ai fi încrezător în tine: dacă ai avea

toată puterea, tăria şi încrederea de care ai nevoie.)

2. Pe măsură ce retrăieşti această situație, intensifică şi culorile imaginii, fă-le mai vii şi mai aprinse, iar sunetele şi sentimentele mai puternice.

3. În acest moment, uneşte-ți degetul mare de cel mijlociu de la mâna pe care ai ales-o pentru acest exercițiu.

4. Apoi, apasă-ți cele două degete unul de celălalt şi retrăieşte sentimentul pozitiv.

5. Repetă paşii 1–4 de mai multe ori, evocând diferite situații pozitive până când simți că este suficient să uneşti cele două degete ca să te simți pătruns de acele emoții pozitive.

6. Ținând degetele unite, gândeşte-te la o situație în care ai vrea să te simți mai încrezător în forțele proprii. Imaginează-ți că lucrurile decurg perfect, exact aşa cum îți doreşti. Trăieşte acest moment cu toată ființa ta.

Fă acest exercițiu în fiecare zi. Mintea este foarte sensibilă şi, pe măsură ce te vei simți din ce în ce mai stăpân pe tine în acele situații imaginare, acest lucru se va întâmpla şi în realitate.

Ori de câte ori simți nevoia să ai acces la sentimentul de încredere în tine, apasă pe butonul încrederii unindu-ți cele două degete şi concentrându-te timp de câteva minute asupra acestei stări.

Secretul carismei

Cu toții cunoaştem oameni care au această calitate magică. Când intră într-o încăpere, aceasta se luminează şi ne simțim atraşi de ei. Poate că nu sunt sufletul petrecerii, dar au un anumit mister care îi învăluie şi îi face extrem de atrăgători. Multe dintre vedetele de la Hollywood nu sunt actori străluciți, însă emană din interiorul lor ceva misterios care place multor oameni. Această calitate se cheamă carismă.

Oamenii carismatici se simt bine în pielea lor. Deoarece

sunt mulțumiți de ei înşişi, nu caută cu disperare să se facă plăcuți de alții şi nici să obțină aprobarea lor. În mod ironic, acesta este şi motivul care ne face să fim atraşi de ei.

În continuare, îți voi arăta două dintre metodele mele preferate de a-mi porni motorul autoaprecierii, care te vor ajuta să devii mai împăcat cu tine însuți şi, implicit, mai carismatic.

OCHII IUBIRII

1. Dacă se poate, închide ochii şi gândeşte-te la o persoană care te iubeşte sau care te apreciază în mod sincer. Imaginează-ți cum arată şi închipuie-ți ca se află chiar acum în fața ta.

2. Ieşi din corpul tău şi păşeşte în corpul persoanei care te iubeşte. Priveşte-te şi ascultă-te prin ochii ei şi simte dragostea şi sentimentele calde pe care aceasta ți le poartă. Reține fiecare detaliu: ce anume iubeşte şi apreciază la tine? Recunoaşte şi asumă-ți acele calități excepționale pe care, probabil, nu le-ai observat până acum.

3. Intră la loc în corpul tău şi bucură-te pentru câteva clipe de aceste senzații minunate: ştii că eşti apreciat şi iubit aşa cum eşti.

Dacă vrei să fii şi tu o persoană carismatică, următorul exercițiu te va ajuta cel mai mult. Acesta a fost conceput de colegul meu, Michael Breen. Pentru acest exercițiu, vei avea nevoie de o oglindă. Vei asocia omul din oglindă cu toate complimentele care ți-au fost făcute vreodată.

Unul dintre motivele pentru care această metodă dă rezultate este acela că toată lumea primeşte complimente şi laude din când în când. Unele ar putea părea banale: „Ştii, arăți foarte bine azi!” sau „Prietenul meu crede că arăți extraordinar!” Altele pot fi cu adevărat importante: „Ai idee cât de mult te respectă oamenii?” sau „Îți

mulțumesc pentru omul care ești și pentru ceea ce faci".

Aprecierile sincere și pozitive din partea celorlalți, în special cele pe care nu ai fi putut să le conștientizezi în momentul în care ți-au fost făcute deoarece aveai un cu totul alt punct de vedere, pot fi valoroase, dat fiind că te învață să-ți apreciezi mai mult propriile calități și să-ți consolidezi stima de sine.

CE ESTE ÎN REGULĂ CU TINE

1. Stând în fața oglinzii cu ochii închiși, gândește-te la o situație în care ți s-a făcut un compliment de către o persoana pe care o respecți sau în care ai încredere. Retrăiește momentul în detaliu.
2. Retrăind complimentul și sinceritatea persoanei care ți l-a făcut, acordă o atenție deosebită sentimentelor de respect și de încredere pe care i le porți.
3. Când sentimentele ajung la apogeu, deschide ochii și uită-te în oglindă. Încearcă să vezi ce a văzut cealaltă persoană la tine și observă ceea ce simți.
4. Când te simți minunat în sinele tău, unește-ți degetul mare cu cel mijlociu și apasă. Permite sentimentelor de stimă și iubire de sine să se împletească cu acela de încredere, care se află deja acolo.

Amintește-ți să faci aceste exerciții în fiecare zi și să nu te surprindă cât de stăpân pe tine și de carismatic vei deveni. Pe măsură ce încrederea în tine va spori, vei descoperi că începi să faci lucruri la care înainte doar visai!

Cum să-ți dezvolți inteligența emoțională

Ei bine, am ajuns la finalul uneia dintre cele mai importante lecții pe care le vei învăța vreodată. Am văzut cum ne putem schimba stările emoționale prin modificarea posturii, a modului în care vorbim cu noi

înşine şi a imaginilor pe care le creăm în mintea noastră. Înseamnă oare acest lucru că nu ne vom mai simţi niciodată enervaţi, trişti sau temători?

Ei bine, pentru anumiţi oameni, acest lucru este uneori valabil. Pentru noi ceilalţi, însă, mai există un aspect al vieţii noastre emoţionale pe care trebuie să-l luăm în considerare.

A lucra cu sentimentele tale înseamnă a-ţi folosi la maximum inteligenţa emoţională. Există o întreagă lume de percepţii şi de informaţii care poate fi descoperită prin intermediul emoţiilor.

O emoţie se aseamănă cu o persoană care vine şi îţi bate la uşă pentru a-ţi transmite un mesaj. Dacă mesajul este urgent, bate mai tare. Dacă este foarte urgent, bate şi mai tare. Dacă nu răspunzi, va bate din ce în ce mai tare până vei deschide uşa, apoi îţi transmite mesajul. Dacă înţelegi măcar o parte din el, înseamnă că ai ajuns să cunoşti o parte din tine. Te-ai schimbat, iar emoţia şi-a făcut treaba.

Acest lucru nu înseamnă că toate emoţiile sunt ghiduri infailibile şi rapide care te îndeamnă să treci imediat la acţiune, nici vorbă de aşa ceva. Însă, pentru a pătrunde înţelesul emoţiilor noastre, trebuie să lucrăm cu el şi trebuie să ne amintim că experimentăm o gamă largă de sentimente – aproape la fel de numeroase ca şi gândurile noastre. Unele gânduri sunt banale şi lipsite de sens; altele sunt pline de înţeles şi merită atenţia noastră. La fel se întâmplă şi în cazul emoţiilor noastre. Unele sunt banale, altele sunt profunde.

Din păcate, în ultimii 300 de ani, cultura occidentală a subevaluat teribil de mult emoţiile. Majoritatea culturilor occidentale pun mare preţ pe suprimarea şi ignorarea reacţiilor emoţionale. Totuşi, a învăţa să ne controlăm şi să ne înţelegem emoţiile reprezintă o parte importantă din procesul de maturizare, aşa cum învăţăm să ne folosim mintea pentru a gândi cu claritate sau cum să ne folosim mâinile pentru a scrie, desena sau pentru a întreprinde

anumite acțiuni.

În acest moment, probabil că te întrebi cum poți sa faci deosebirea între emoțiile care sunt doar reacții la imagini din mintea ta şi emoțiile care transmit un mesaj important din care ai de învățat.

Răspunsul este simplu. Dacă o emoție este lipsită de importanță sau nu mai prezintă nicio relevanță pentru tine, ea dispare atunci când schimbi imaginile în mintea ta. Dacă este importantă şi are legătură cu o situație reală, curentă, din care trebuie să înveți, aceasta se va întoarce la nesfârşit. În acest caz, când emoția se întoarce, trebuie să o asculți şi să înveți de pe urma ei. Cum vei face acest lucru? Îți voi explica în continuare…

Panta negativității

Ultimul exercițiu pe care îl vom face azi este cel mai important din toată cartea şi fiecare poate avea de câştigat de pe urma lui. Am început să-l practic începând cu anul 1990 şi am observat imediat o schimbare remarcabilă în ceea ce priveşte încrederea în mine şi abilitatea mea de a-mi rezolva problemele şi de a-mi atinge scopurile.

Am observat deja că, pe măsură ce repetăm mai mult un model de comportament, cu atât mai puternic devine acesta. Dacă ne complacem să gândim negativ timp de mai mulți ani de zile, acest lucru va deveni un obicei.

Pe parcursul săptămânii, vei întrerupe acest model de comportament. Te vei „abține" de la negativitate şi te vei reprograma să gândeşti pozitiv. Nu te mulțumi doar să citeşti aceste rânduri. TRĂIEŞTE-LE PE PARCURSUL URMĂTOARELOR ZILE. Doar acest exercițiu va rescrie „software-ul" minții tale: este un exercițiu care te va ajuta pentru tot restul vieții.

Iată cum funcționează:

Pe parcursul săptămânii următoare, de fiecare dată când te vei simți supărat în legătură cu ORICE, opreşte-te

din ceea ce faci (de îndată ce acest lucru este posibil) şi urmează aceşti 5 paşi simpli...

PANTA NEGATIVITĂŢII

1. Întreabă-te ce anume te supăra şi observă imaginile, sunetele şi cuvintele care îţi vin în minte.

Nu uita! Emoțiile tale sunt semnale care îți transmit că trebuie să acorzi atenție sporită unui anumit aspect al vieții tale. Fiecare stare prin care treci este legată de o imagine mentală, de un sunet sau de anumite cuvinte pe care le foloseşti atunci când vorbeşti cu tine însuți.

2. Ascultă mesajul sau intenţia pozitivă a emoţiei.

Emoțiile negative sunt doar mesageri trimişi de mintea şi de corpul tău pentru a te înştiința că e timpul să acorzi atenție unui anumit lucru. De exemplu, dacă simt că mă îngrijorez şi mă opresc chiar atunci şi analizez sentimentul, îmi vine în minte imaginea unei întâlniri la care trebuie să particip. Mintea mea încearcă să mă avertizeze că există lucruri care ar putea merge prost în cadrul acelei întâlniri şi vrea să se asigure că mă duc pregătit.

3. Ia măsuri în funcţie de mesaj!

Prin urmare, conform exemplului nostru, aş putea să alcătuiesc o listă cu lucrurile pe care pot să le fac pentru a preîntâmpina eventualele probleme şi să iau măsuri pentru a rezolva măcar una dintre ele.

4. Închide mesajul.

Ca atunci când închizi telefonul sau când îți resetezi alarma de incendiu. După ce primesc mesajul de atenționare, decolorez imaginea, o micşorez până când arată ca un timbru şi o şterg din minte. Dacă imaginea reapare, înseamnă că trebuie să fii conştient de un alt lucru şi trebuie să afli care este acesta.

5. Programează-ţi viitorul pe care ţi-l doreşti.

În încheiere, imaginează-ți că lucrurile decurg aşa cum

îți dorești. În exemplul meu, îmi reprezint un film mare și strălucitor al întâlnirii pe care o voi avea și care decurge perfect, apoi îl urmăresc până la finalul fericit.

Testează și tu acum această metodă...

1. Gândește-te la o situație care îți provoacă un sentiment negativ și observă imaginea care îți vine în minte. Uită-te cu atenție la ea și răspunde la următoarele întrebări:

- Este color sau alb-negru?
- Unde apare? În fața ta? În stânga sau în dreapta ta?
- Este mare sau mică?
- Este un film sau o imagine?
- Este o imagine clară sau ștearsă?
- Este însoțită de vreun sunet?

2. Acum OPREȘTE-TE! Toate aceste informații dau forță sentimentului negativ, iar tu nu erai conștient de acest aspect până în urma cu câteva clipe. Acum, că ești conștient de acesta, ne vom întreba care este intenția sentimentului. Ce mesaj încearcă să-ți transmită emoția?

3. Acum, gândește-te câteva clipe la soluții pentru rezolvarea acestor probleme. Dacă ai timp, poți chiar să ți le notezi. Dacă nu, cere-i subconștientului tău să-ți aducă aminte la următorul moment oportun.

4. Apoi, șterge toate culorile imaginii, micșoreaz-o și trimite-o la plimbare. Dacă reapare, gândește-te dacă ai uitat să faci ceva și decoloreaz-o din nou, micșoreaz-o și șterge-o din minte.

5. În încheiere, gândește-te pentru câteva clipe cum ai vrea să arate viața ta ideală. Cum vrei să te simți? Ce anume ți-ar plăcea să faci? Ce ți-ai dori să ai cel mai mult?

Fiecare obicei pe care îl deprindem ajunge la un moment dat într-un „punct critic”: punctul în care ne este mai ușor să facem exerciții decât să lenevim; punctul în

care ne este mai uşor să mâncăm sănătos decât să mâncăm cu grăsimi; punctul în care ne este mai uşor să ne gândim că vom fi bogaţi decât că vom ajunge săraci.

De fiecare dată când vei practica acest exerciţiu, vei avea de câştigat de pe urma lui, dar vei obţine cele mai uimitoare rezultate doar dacă vei continua să-l practici şi după ce ai ajuns în „punctul critic". Foloseşte-l săptămâna viitoare de fiecare dată când experimentezi un sentiment negativ. Prin simpla repetare a acestui exerciţiu, te vei reprograma complet pentru a obţine succesul. Vei gândi pozitiv, te vei simţi mai plin de energie şi optimist. Vei privi viaţa cu mai mult optimism, întrezărind oportunităţi de a reuşi şi de a rezolva situaţii pe care înainte le priveai cu teamă, cu gândul la eşec şi la „multe asemenea lucruri".

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S.: În următorul capitol, îţi voi împărtăşi secretele perspectivei pozitive: cum să transformi fiecare problemă într-o ocazie de a învăţa, de a te schimba şi de a învinge!

ZIUA A TREIA
FORȚA PERSPECTIVEI POZITIVE

Arta schimbării perspectivelor

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI ZIUA DE AZI:

• Asculta sesiunea de programare mentală de pe CD

• Repeta exercițiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la capitolul 1

• Fă următorul exercițiu pentru a-ți crea o stare pozitivă

1. Gândeşte-te la o situație în care te-ai simțit extraordinar de bine şi retrăieşte-o în detaliu. (Dacă nu-ți vine în minte nicio astfel de situație, imaginează-ți cât de frumoasă ar fi viața ta dacă ai fi pe deplin încrezător în tine – dacă ai dispune de toată forța şi încrederea de care ai nevoie.)
2. În timp ce te gândeşti la situația respectivă, fă culorile imaginii mai aprinse şi mai intense, sunetele mai tari şi sentimentele mai puternice.
3. În timp ce te laşi pătruns de aceste sentimente pozitive, uneşte-ți degetul mare cu cel mijlociu (de la oricare din cele două mâini) şi apasă.
4. Apasă în continuare şi retrăieşte acel sentiment pozitiv. Gândeşte-te la ziua care începe şi imaginează-ți că lucrurile decurg perfect, exact aşa cum îți doreşti. Trăieşte-o cu toate simțurile tale şi bucură-te de starea de bine.

Felicitări! Tocmai te-ai programat pentru a avea o zi grozavă!

Există o legendă foarte veche despre un fermier care a trăit în China. Într-un an, vremea a fost foarte bună în regiune, iar lanurile sale au crescut înalte şi bogate. Când au văzut acest lucru, vecinii săi i-au spus că este un om

norocos. Fermierul a răspuns: „Poate”. Apoi, cu o zi înainte să înceapă să-şi strângă recolta, o mulţime de cai sălbatici i-au invadat pământurile şi i-au distrus lanurile. Văzând aceasta, vecinii săi i-au spus că a avut ghinion. Fermierul a răspuns: „Poate”. A doua zi, fiul fermierului a reuşit să prindă cu o funie un cal sălbatic şi trei iepe. În timp ce admirau frumuseţea cailor, vecinii fermierului i-au spus, din nou, că e un om norocos. Fermierul a răspuns cu acelaşi „Poate”. În dimineaţa următoare, fiul fermierului a vrut să îmblânzească caii şi nici nu a apucat bine să se urce pe armăsar, că acesta l-a trântit la pământ, rupându-i un picior. Vecinii l-au ajutat să intre în casă şi l-au compătimit pe fermier spunându-i că n-a avut noroc. Fermierul a răspuns: „Poate”. A doua zi, armata împăratului a pătruns în sat şi toţi tinerii apţi de luptă au fost forţaţi să intre în rândurile sale, deoarece împăratul se pregătea pentru o mare bătălie. Însă fiul fermierului nu a fost luat la luptă, pentru că avea piciorul rupt. Aflând acest lucru, vecinii fermierului i-au spus că este un om norocos. Fermierul a răspuns: „Poate.”

Forţa perspectivei pozitive

Nu există vreme urâtă, ci doar haine nepotrivite.
BILLY CONNOLLY

În urmă cu câţiva ani, l-am întâlnit pe actorul Will Smith la o petrecere. I-am spus că îmi place ce face şi că este o sursă pozitivă de inspiraţie pentru mulţi oameni. El s-a oprit, m-a privit, s-a gândit la ce i-am spus şi mi-a răspuns: „Mulţumesc. Mulţumesc foarte mult.” Apoi, a continuat: „Dar trebuie să recunosc că mie mi-a fost uşor pentru că sunt negru.”

Când i-am cerut mai multe explicaţii cu privire la acest punct de vedere extraordinar, mi-a spus că, încă de când era copil, s-a folosit din plin de forţa perspectivei. În orice situaţie, căuta un mod sincer şi extrem de selectiv de a

gândi, care îl făcea să se simtă optimist şi nerăbdător să treacă la acțiune.

Probabil că una dintre cele mai importante idei din această carte este următoarea:

Modul în care trăieşti este influențat de perspectiva pe care o ai asupra vieţii. În funcţie de înţelesul pe care îl dăm fiecărei situaţii şi fiecărui eveniment, vom simţi şi vom acţiona în mod diferit.

Unii oameni reuşesc mereu să privească lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă. Ei au abilitatea de a *încadra* orice situație într-o perspectivă care le permite să o rezolve cu succes. Ei reuşesc să transforme o situație aparent negativă într-una pozitivă. Aceşti oameni văd întotdeauna partea plină a paharului, indiferent cât de gol îl vedem noi.

În urmă cu ceva vreme, am întâlnit un fost ofițer în Forțele Aeriene Britanice, pe nume John Nichol, care fusese împuşcat în misiune în timpul Războiului din Golf. Capturat de către irakieni, John fusese supus unor torturi groaznice. Când l-am întrebat cum a reuşit să supraviețuiască acestor chinuri, mi-a explicat punctul sau de vedere: *ştia că, indiferent ce s-ar fi întâmplat, la un moment dat, torturile şi durerea aveau să înceteze.* Ori temnicerii săi aveau să se plictisească, ori el avea să leşine. Deşi era conştient că se afla într-o situație cumplită, punctul său de vedere (faptul că ştia că această situație va lua sfârşit) a fost cel care i-a dat puterea să treacă peste toate acestea.

Îți poți schimba viața dacă adopți puncte de vedere pozitive, iar lecția de azi te va învăța cum să faci acest lucru.

Mass-media şi semnificația

Nu batem în retragere, pur şi simplu avansăm într-o

nouă direcție.

Generalul GEORGE S. PATTON

O persoană care comunică extrem de eficient poate reformula aproape orice context privindu-l dintr-o nouă perspectivă sau dându-i o interpretare diferită. De fapt, există atâtea interpretări în mass-media de astăzi, încât singurul lucru de care poți fi sigur este acela că, dacă nu-ți asumi responsabilitatea pentru propriile puncte de vedere, altcineva o va face în locul tău.

• Agențiile de publicitate primesc o mulțime de bani pentru a pune produsele clienților în cea mai bună lumină posibilă. Ele fac acest lucru promovând ideea că, într-un fel sau altul, produsele lor te vor face mai atrăgător, mai sănătos, mai fericit şi mai stilat.

• Departamentele de relații publice se ocupă cu „cosmetizarea” adevărului, astfel încât să prezinte punctul tău de vedere în cea mai bună lumină posibilă.

• Directorii de marketing, politicienii şi chiar Biserica au devenit experți în plasarea produselor şi serviciilor lor, precum şi a punctelor lor de vedere cu privire la cum ar trebui să ne trăim viețile, punându-le într-un context care le fac să pară sofisticate, demne de a fi luate în considerare şi de dorit.

• Agențiile de ştiri ne modelează viziunea asupra lumii prin selectarea ştirilor ce urmează a fi prezentate. În loc să ne ajute să ne formăm păreri obiective cu privire la evenimentele care au loc în lume, de cele mai multe ori, mecanismul alegerii ştirilor se rezumă la criteriul ratingului.

Indiferent cât de subțire este felia ta, ea are întotdeauna două părți.

BARUCH SPINOZA

La fel cum un fotograf îți arată ceea ce este important

într-o poză prin lucrurile pe care hotărăşte să le includă în cadrul ei, înțelesurile pe care le atribuim evenimentelor din viața noastră sunt cauzate de acele situații pe care le-am trăit şi pe care am ales să le considerăm importante. Interpretarea pe care o dăm fiecărei situații depinde de ceea ce alegem să includem sau să excludem din cadrul perspectivei noastre.

De fapt, totul este relativ. Consideri că o situație este dureroasă pentru că o compari cu alta mai fericită. Unul dintre exemplele mele preferate în acest sens aparține unei studente aflate la colegiu, care le-a scris părinților următoarea scrisoare:

Dragi părinți,

Îmi cer scuze că vă scriu atât de târziu, dar instrumentele mele de scris au fost distruse odată cu apartamentul, care a fost mistuit de flăcări într-un incendiu. Am ieşit din spital, iar doctorul mi-a spus că sunt sănătoasă şi ca voi putea duce o viață normală în continuare. Un tânăr frumos, pe nume Pete, m-a salvat din flăcări şi a fost atât de drăguț, încât m-a invitat să împărțim apartamentul lui. Este un om bun, amabil şi provine dintr-o familie bună, deci cred că veți fi bucuroşi să aflați că ne-am căsătorit săptămâna trecută. Ştiu că veți fi şi mai fericiți când veți afla că, în curând, veți deveni bunici.

De fapt, n-a existat niciun incendiu, n-am fost spitalizată, nu m-am căsătorit şi nu sunt nici însărcinată, dar am picat examenul la biologie şi voiam să fiu sigură că, atunci când vă voi da această veste, o veți privi din perspectiva corespunzătoare.

Cu dragoste,
fiica voastră

Un alt exemplu, mult mai dramatic decât cel precedent,

de punere a unei situații în perspectiva corespunzătoare este cel al unui prieten. Timp de luni de zile, prietenul meu s-a tot plâns că îi este teamă că, în curând, va împlini 40 de ani, iar mai tânăra sa prietenă nu vrea să-l ia de bărbat. Oricât de mult am încercat să-l conving de contrariu, el insista asupra „celui mai rău lucru care i s-ar putea întâmpla”: să ajungă la vârsta de 40 de ani neînsurat.

Într-o zi, am observat că părea mai relaxat şi nu se mai plângea din cauza situației în care se afla. Când l-am întrebat ce a produs această schimbare, mi-a răspuns că prietena sa descoperise de curând că avea o tumoare la sân. Deşi, în cele din urmă, tumoarea s-a dovedit a fi benignă, el şi-a dat seama că, în comparație cu perspectiva de a o pierde din cauza cancerului, faptul că încă nu era însurat cu ea era doar un neajuns minor.

Nu uita! Avantajul de a putea să hotărăşti modul în care pui lucrurile în perspectivă este cel care îți va oferi mai multe soluții. Mai multe soluții ne oferă o flexibilitate mai mare în gândire şi, aşa cum vei vedea în câteva clipe, o flexibilitate mai mare în gândire conduce către o abilitate crescută de a influența rezultatul oricărei situații.

Flexibilitatea înseamnă putere

Cel care stabileşte agenda controlează rezultatul dezbaterii.

NOAM CHOMSKY

În urmă cu mulți ani de zile, elicele navelor erau fixate cu buloane de metal. Explicația era aceea că, fiind făcute din cele mai rezistente materiale, acestea aveau să fie mai durabile şi mai sigure. Din păcate, buloanele erau atât de rigide, încât, dacă se loveau de un obiect dur, se distrugeau. În prezent, elicele se fixează cu ajutorul manşoanelor flexibile de cauciuc: deşi, aparent, sunt mai

puțin rezistente decât omoloagele lor din metal, acestea sunt mai durabile şi mai sigure datorită flexibilității lor.

În mod similar, cercetătorii din domeniul destul de noii ştiințe a ciberneticii au descoperit că persoana cea mai puternică dintr-un grup dat este, fără excepție, şi cea mai flexibilă în gândire. Individul care deține cele mai multe puncte de vedere are şi cele mai multe soluții şi, prin urmare, cea mai mare şansă de a controla rezultatul oricărei situații date.

Arta de a-ți schimba perspectiva negativă asupra lumii într-una optimistă nu constă în ignorarea problemelor, ci în faptul de a deține suficientă flexibilitate în gândire pentru a alege un punct de vedere care să fie în avantajul, şi nu în detrimentul tău. Când lucrez cu copii care trebuie să treacă printr-o intervenție chirurgicală, îi învăț să privească totul ca pe un joc; pe adulți, îi învăț să-şi transforme teama în nerăbdare, iar amânarea recompensei în „momentul perfect ales de univers".

Nu există „eşec"

Una dintre cele mai importante lecții pe care le-am învățat de la oamenii de succes cu care am lucrat de-a lungul anilor a fost acela că „eşecul" este o atitudine, nu un rezultat. Cu alte cuvinte, n-are nicio legătură cu rezultatele la care ajungi, ci cu perspectiva din care priveşti lucrurile.

De exemplu, după ce încercase de 700 de ori fără succes să inventeze becul, Thomas Edison a fost întrebat de un reporter de la *New York Times* cum se simte un om care a eşuat de 700 de ori.

Marele inventator i-a răspuns printr-un exemplu clasic de perspectivă optimistă:

> Nu am eşuat de 700 de ori. N-am eşuat nici măcar o singură dată. Am reuşit să demonstrez că cele 700 de metode nu funcționează. Când voi elimina toate

metodele care nu funcționează, o voi descoperi pe cea care va funcționa.

Au urmat mii de dovezi încununate de succes că metodele nu erau cele bune, însă, în final, Edison a găsit „metoda care va da rezultate” şi, odată cu ea, a „iluminat” lumea.

Mai presus de orice, Edison reuşise să pună o anumită provocare într-o perspectivă care l-a ajutat să-şi mențină motivația. Era suficient de flexibil în gândire pentru a-şi îngădui mai multe opțiuni. Iar tu poți să faci acelaşi lucru pentru tine.

Următorul exercițiu te va ajuta să aplici puterea perspectivei în viața ta:

JOCUL PERSPECTIVELOR

1. Gândeşte-te la un scop/proiect pe care l-ai dus până la capăt în trecut. Ce perspectivă şi cunoştințe ai folosit pentru a-ți păstra motivația şi pentru a lucra în continuare la acel proiect/ scop?

Exemple:

„Şeful meu ne-a menținut motivați să lucrăm din greu la un proiect arătându-ne că o facem în folosul comunității.”

„L-am convins pe fiul meu să-şi facă temele acordându-i mai multă libertate acasă dacă la şcoală obține rezultate bune.”

2. Gândeşte-te la un scop/proiect la care lucrezi în prezent sau la care ți-ai dori să lucrezi pe viitor.

3. Gândeşte-te la câteva perspective pe care le-ai putea avea cu privire la un scop/proiect ce ți-ar reduce din interesul de a te implica şi de a-l duce la bun sfârşit.

Exemple:
„Acest proiect este sortit eşecului."
„Chiar dacă va funcționa, n-o să iasă nimic bun din el."
„Acesta este doar un alt capriciu al şefilor."

4. Gândeşte-te la câteva perspective pe care le-ai putea avea cu privire la un scop/proiect ce ți-ar trezi interesul de a te implica şi de a-l duce la bun sfârşit.

Exemple:
„Cel care moare şi lasă în urma sa un număr mare de prieteni câştigă."
„Indiferent de rezultate, va fi meritat osteneala."
„Universul îşi doreşte ca eu să reuşesc."

O chestiune de perspectivă

Una dintre cele mai puternice arme pe care le folosim în fiecare zi pentru a obține perspective diferite este, în acelaşi timp, şi una foarte simplă: întrebările.

De întrebările pe care le punem depind acuratețea percepțiilor noastre, precum şi succesele, plăcerea, furia, bucuria sau mirarea de care avem parte în fiecare zi. Unii oameni pe care i-am întâlnit sau cu care am lucrat nu mai pot ieşi dintr-o anumită situație sau suferă din cauză că îşi pun mereu aceleaşi întrebări cu nuanțe negative.

Să luăm de exemplu întrebarea: „De ce nu pot să rezolv această situație?". Ea presupune că: a) trebuie făcut ceva pentru a rezolva situația şi b) tu nu poți să o rezolvi.

Ca să înțelegi întrebarea, mintea ta începe să caute în mod automat toate motivele pentru care „tu nu poți face acel lucru", indiferent de ce soluții găseşti la problema respectivă. Indiferent de răspunsurile pe care le găseşti, tu accepți premisa majoră a întrebării.

În mod alternativ, închipuie-ți că te întrebi: „Cum să rezolv acest lucru în cel mai uşor mod cu putință?". Această întrebare presupune că: a) această situație are

rezolvare, b) există mai multe căi prin care ai putea să o rezolvi şi c) poate fi rezolvată într-un mod simplu. Aceste presupuneri sau supoziții funcționează ca o busolă care caută soluții pentru rezolvarea problemei.

Întrebările te ajută să te concentrezi asupra esenței problemelor şi vei avea doar de câştigat de pe urma concentrării. Dacă standardul tău de viață este unul scăzut, analizează-ți întrebările pe care ți le pui şi gândeşte-te cum să le reformulezi pentru a vedea lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă.

Iată câteva exemple de întrebări pe care ți le pui în mod obişnuit, dar care nu te ajută cu nimic:

• De ce toate astea mi se întâmplă numai mie?
• De ce nu mă plac?
• De ce nu pot să slăbesc?

Acum, pune-ți o altă întrebare:

Cum pot să-mi pun aceasta problemă, astfel încât să mă îndrepte către o direcţie pozitivă?

Hai să învățăm cum ne pot ajuta aceste întrebări. Începe prin a-ți pune întrebări care pleacă de la o premisă pozitivă, precum:

• Care este cea mai elegantă metodă de a rezolva această problemă?
• La câte metode de rezolvare a acestei probleme mă pot gândi?
• Care este cea mai uşoară metodă de a mă opri din...?

Aceste întrebări îți vor determina creierul să caute informații noi şi să te plaseze într-o stare de spirit nouă şi energică. Dacă nu eşti mulțumit de răspuns, schimbă întrebarea sau continuă să întrebi până când primeşti răspunsul care te mulțumeşte. Creierul tău va continua să caute pentru tine până când va găsi un răspuns satisfăcător.

Contribuţia lui Byron Katie la crearea perspectivei pozitive

Adeseori, ființele umane nu găsesc soluții la problemele lor din cauza lipsei de flexibilitate emoțională. Punându-le întrebări care îi determină să vadă situația dintr-o nouă perspectivă, am reuşit să „vindec" în câteva minute oameni de emoții dureroase acumulate de-a lungul mai multor ani de zile.

Byron Katie, autoarea minunatei cărți *Loving What Is*{2}, se foloseşte de o serie de întrebări extrem de eficiente pentru a-i ajuta pe oameni să se elibereze foarte uşor de sentimentele de furie, frustrare şi teamă. Ea începe prin a-i întreba dacă există vreo persoană pe care aceştia o judecă aspru (o persoană pe care nu au iertat-o încă pentru ceva ce le-a făcut în trecut) şi le cere detalii: Ce-ai vrea să schimbi la acea persoană? Ce-ar trebui sau nu ar trebui să facă? De ce ai nevoie de la ea pentru a fi fericit?

După ce a aflat punctul de vedere care cauzează resentimentul, ea pune patru întrebări simple:

1. Este acest lucru adevărat?

Atunci când oamenii sunt întrebați dacă punctul lor de vedere este real, răspunsul lor este, adeseori, un „da" hotărât. Totuşi, pentru a afla mai multe detalii, Byron le pune următoarea întrebare:

2. Ştii *cu adevărat că* punctul tău de vedere este real?

Mulți oameni sunt surprinşi că nu pot fi siguri de acest lucru. Punctul lor de vedere începe deja să se clatine.

3. Cum reacţionezi atunci când îţi dai seama că ai creat/ţi-ai spus singur această poveste?

Această întrebare te ajută să realizezi consecințele negative, stresul şi supărarea pe care modul tău de a gândi ți le provoacă. Devine imediat evident că faptul de a

continua să priveşti lucrurile din acest punct de vedere este neproductiv, în cel mai bun caz, şi extrem de dăunător, în cel mai rău.

4. Ce fel de om ai fi fără această părere/ poveste?

Pentru a răspunde sincer la această întrebare, trebuie să renunţi la limitările impuse de perspectiva negativă în care te-ai înscris iniţial. Când vei face acest lucru, vei fi mai fericit.

Când ajung în acest punct, mulţi oameni sunt pregătiţi să se elibereze de povara supărării şi să îmbrăţişeze un mod de gândire pozitiv. Poţi repeta acest exerciţiu de fiecare dată când doreşti să te eliberezi de un punct de vedere care te limitează.

Întrebări care implică posibilitatea

Diferenţa dintre Einstein şi celelalte minţi luminate care au trăit în aceeaşi epocă a fost aceea că el punea întrebări mai isteţe. Genul de întrebări la care Einstein excela erau cele pe care eu le numesc „întrebări care implică posibilitatea”. Aceste întrebări pun accent pe un lucru posibil care nu a fost luat în considerare de o persoană până în acel moment.

Gândeşte-te la o situaţie despre care ai crezut că e fără ieşire şi pune-ţi următoarele întrebări care implică posibilitatea:

- Ce s-ar întâmpla dacă această problemă n-ar mai exista?
- Ce-ar trebui să se întâmple ca lucrurile să meargă bine?
- Dacă aş şti că există o soluţie simplă pentru această situaţie, care ar fi aceea?
- Ce altă soluţie nu am luat în considerare?
- Dacă aş face o descoperire uimitoare în acest domeniu, care ar fi aceea?

Nu uita regula de aur:

Întotdeauna ai mai mult de câştigat dacă te concentrezi asupra problemelor pe care le ai de rezolvat.

Prin urmare, este extrem de important să te concentrezi asupra reuşitelor tale, mici sau mari, asupra a ceea ce este sănătos şi plăcut în jurul tău.

Întrebări care îţi vor permite să priveşti lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă

Această tehnică te va ajuta să priveşti orice situaţie care se iveşte în viaţa ta dintr-o perspectivă pozitivă, începând chiar din acest moment. Eu îmi pun aceste întrebări în fiecare dimineaţă, ştiind că mă determină să intru într-o stare de spirit pozitivă pentru a răspunde la ele. Cu cât răspunzi mai detaliat, cu atât starea ta de spirit va fi mai bună!

- Cine şi ce anume mă face să mă simt cel mai fericit om?
- Cine şi ce anume mă face să mă simt cel mai iubit om?
- Cine şi ce anume mă face să mă simt cel mai împlinit om?
- Cine şi ce anume îmi provoacă cea mai mare plăcere?
- Cine şi ce anume mă motivează cel mai mult?

În timp ce răspund la fiecare întrebare, îmi creez o imagine vie a gândurilor care îmi vin în minte şi o amplific. De exemplu, dacă mă gândesc la ce mă face să mă simt cu adevărat fericit, intensific culorile imaginii care îmi vine în minte, precum şi sunetele sau sentimentele care o însoţesc. Când termin de răspuns la toate aceste întrebări, perspectiva mea asupra lucrurilor

se schimbă complet în mai bine şi sunt pregătit să încep o nouă zi.

O nouă perspectivă asupra relațiilor interpersonale

Secretul de a te înțelege bine cu ceilalți este acela de a fi în stare să priveşti lumea prin ochii lor sau, cum ar spune un proverb amerindian, „să mergi o milă încălțat în mocasinii lor”.

Forța perspectivei l-a ajutat pe marele lider al Indiei, Ghandi, să devină un negociator legendar. Faptul că putea să privească o situație din mai multe perspective i-a oferit flexibilitate în gândire şi în acțiuni, ceea ce l-a ajutat să devină un negociator redutabil. Se spune că el ar fi provocat prăbuşirea Imperiului Britanic pentru că era suficient de flexibil în gândire încât să privească lucrurile din perspectiva adversarilor săi. În timpul negocierilor cu privire la viitorul Indiei, el a luat în considerare toate punctele de vedere, închipuindu-se chiar cum stă în spatele sau pe scaunele partenerilor săi de discuții şi simțind „că ştie ce gândesc aceştia”. Deoarece îşi acordase timp să se pregătească minuțios pentru negocieri, el a părut să aibă răspuns pentru fiecare argument şi întrebare pe care partenerii săi de negocieri le-au ridicat, chiar înainte de începerea discuțiilor.

Din proprie experiență, îți pot spune că, atunci când încerci să priveşti o situație din punctul de vedere al altora, este important să ții cont de un singur lucru:

Oamenii întreprind o acţiune pentru a-şi îndeplini un scop sau pentru a-şi satisface o nevoie.

Îmi place să cred că, în spatele acțiunilor lor, oamenii au intenții bune, chiar şi atunci când adoptă o poziție care este în detrimentul sau împotriva intereselor noastre. Când mă lovesc de o astfel de situație, mă întreb

adeseori: „Ce intenție bună se află în spatele acestui comportament?”. Acest lucru mă ajută să privesc o situație din perspective diferite.

Dacă în prezent te afli într-un conflict cu una sau mai multe, persoane, fă acest exercițiu simplu şi vezi dacă te ajută:

Cum să priveşti o relaţie din mai multe puncte de vedere

1. Gândeşte-te la o situație în care ai avut o discuție mai aprinsă cu o anumită persoană. Retrăieşte acea situație sau imaginează-ți că acea persoană se afla chiar acum în fața ta. Acordă atenție fiecărui detaliu, fiecărui dialog pe care îl porți cu tine însuți şi fiecărei emoții prin care treci.

Acum, imaginează-ți că ieşi din corpul tău, pluteşti deasupra lui şi te eliberezi de acele emoții.

2. Apoi, intră în corpul celeilalte persoane. Dacă vrei, îți poți imagina că îi aşezi capul peste al tău, aşa cum ți-ai aşeza un coif. Priveşte lucrurile din perspectiva ei şi priveşte-te prin ochii ei. Ce-şi spune cu privire la situația în care se află? Cum te simți în „pielea” ei? Acum, ieşi din corpul ei şi eliberează-te de acele sentimente.

3. Pe urmă, gândeşte-te la o persoană pe care o admiri pentru inteligența şi înțelepciunea ei. Poate fi un prieten, un mentor sau chiar un personaj de poveste. Intră în pielea ei şi imaginează-ți că urmăreşte discuția aprinsă dintre tine şi cealaltă persoană. Cum ar percepe această situație în calitate de observator neutru? Mută-te într-o poziție din care te poți privi atât pe tine, cât şi pe cel cu care porți discuția aprinsă. Observă ce se întâmplă cu „oamenii aceia de-acolo”. Ce fac? Ce îşi spun? Ce înțelegi în plus acum, că priveşti situația prin ochii mentorului tău înțelept? Ce sfat îți oferă acesta?

4. În încheiere, intră înapoi în corpul tău împreună cu informațiile pe care le-ai aflat între timp. Priveşte persoana cu care ai purtat discuția aprinsă din noile

perspective şi alege să faci sau să spui un lucru care va duce la soluționarea conflictului dintre voi.

Puterea convingerilor

Cel mai important sistem de referință la care ne raportăm pentru a ne forma punctele de vedere este felul în care alegem să ne percepem pe noi înşine şi lumea în care trăim. De-a lungul anilor, am văzut adeseori cum o singură convingere face deosebirea între muncitorii obişnuiți şi şefii de companii, între succes şi eşec, între campionii mondiali şi ceilalți competitori. Convingerile noastre determină nivelul nostru de inteligență, fericirea noastră, calitatea relațiilor pe care le avem, precum şi sănătatea şi succesul de care ne bucurăm în viață.

În multe privințe, convingerile noastre ne influențează într-o mai mare măsură viețile decât adevărul obiectiv. De exemplu, nu contează cât de departe călătoreşti pe această planetă: nu vei cădea niciodată de pe ea. Dar, timp de mii de ani, din cauză că exista convingerea că pământul este plat, oamenii nu îndrăzneau să călătorească dincolo de linia orizontului. Însă un om care a avut o viziune diferită asupra lucrurilor a schimbat pentru totdeauna convingerile unei lumi întregi.

Convingerile reprezintă ferestrele prin care privim lumea. Dacă „ferestrele convingerilor” tale sunt acoperite de prea multe idei negative (precum „lumea este un loc periculos” sau „nu poți să ai încredere în oameni”), vei vedea o lume plină de pericole şi de oameni în care nu poți avea încredere. Dacă înlocuieşti convingerile tale negative cu unele pozitive, cum ar fi „lumea este un loc prietenos” sau „pot să am încredere în mine”, vei trăi într-o lume prietenoasă, în care poți face alegeri înțelepte cu privire la fiecare aspect al vieții tale.

Legendarul psiholog Abraham Maslow a istorisit această poveste despre puterea convingerilor:

Un pacient nu avea niciun pic de respect față de el pentru că se credea cadavru, iar psihiatrul lui a petrecut multe şedințe cu el încercând să-l convingă, de contrariu.

Într-o zi, psihiatrul l-a întrebat pe pacientul său dacă, de fapt, cadavrele sângerează. Pacientul a răspuns hotărât:

— Cadavrele nu sângerează. Toate funcțiile organismului lor au încetat.

Apoi, psihiatrul l-a convins pe pacientul său să facă un experiment împreună, în cadrul căruia avea să-i înțepe mâna cu un ac să vadă dacă sângerează. Aşa cum era de aşteptat, când acul i-a pătruns în piele, a început să sângereze.

Privind uimit picăturile de sânge, pacientul a îngăimat:

— Măi, să fie! Cadavrele chiar sângerează.

Convingerile tale îți determină deciziile, stările emoționale şi, în cele din urmă, direcția către care te îndrepți în viață. Ele controlează fiecare aspect al vieții tale. În acelaşi mod în care un videoproiector redă imaginile de pe o rolă de film pe un ecran, percepțiile tale asupra lumii reprezintă o manifestare a convingerilor tale. Dacă te întrebi care sunt convingerile tale, gândeşte-te ce simți cu privire la viața pe care o trăieşti. Simți că deții controlul asupra diferitelor ei aspecte? Poți să priveşti lucrurile din mai multe perspective? Te simți adeseori extrem de fericit?

Dacă nu este aşa, partea finală a lecției de azi te va ajuta extrem de mult.

Cele mai importante 7 convingeri ale oamenilor de succes

De-a lungul anilor, am avut ocazia să învăț de la mulți oameni cu care am lucrat şi care sunt considerați aproape în mod unanim genii în cultura noastră. Aceştia sunt persoane remarcabile din domeniul artelor, al

afacerilor, al sportului etc. În urma discuțiilor pe care le-am purtat cu ei, am descoperit care sunt cele mai importante 7 perspective de succes ale acestor persoane fericite şi sănătoase, care au excelat în domeniile lor.

Nu uita! Convingerea nu este altceva decât un punct de vedere: o fereastră prin care privim lumea. Când alegi să priveşti lucrurile prin fereastra acestor perspective pozitive, îți vei forma un punct de vedere mai amplu şi vei începe să observi imediat rezultatele.. Nu te gândi dacă acestea sunt adevărate sau nu: imaginează-ți doar cum va arăta viața ta dacă ai şti acest lucru…

1. Tu eşti expertul în ceea ce te priveşte

Există o legendă sufistă despre un bărbat care îşi căuta cheile pe aleea din fața casei sale, luminată de felinare. Vecinii i s-au alăturat şi l-au ajutat să-şi caute cheile până când, într-un final, unul dintre ei l-a întrebat:

— Unde ți-ai pierdut cheile?

Bărbatul a răspuns:

— În casă.

Uimit de răspunsul lui, vecinul l-a întrebat:

— Atunci de ce le cauți afară?

Bărbatul a replicat:

— Pentru că afară este mai multă lumină.

Este simplu: nimeni nu te cunoaşte mai bine decât tu însuți. Chiar dacă ți-ai petrecut viața căutând răspunsuri în afara ta, odată ce începi să cauți înăuntrul tău, răspunsurile corecte la întrebările vieții vor. Începe să se arate unul câte unul, din ce în ce mai des.

2. Nu te-ai „defectat”; nu ai nevoie de „reparații”

În secolul al XIX-lea, concepția conform căreia oamenii erau „defecți” luase amploare în comunitatea din ce în ce mai mare a psihiatrilor. Aceasta avea să devină o concepție de referință timp de peste o sută de ani. Genii ca Richard Blander şi psihologi moderni conduşi de reformatori precum Martin Seligman şi Mihaly

Csikszentmihalyi. Văd lucrurile în mod diferit. Psihologia pozitivă, un nou domeniu de studiu, porneşte de la premisa că, dacă ne dorim să vedem din ce în ce mai mulți oameni sănătoşi din punct de vedere mintal, trebuie să-i studiem pe cei care sunt sănătoşi, nu pe cei care sunt bolnavi.

De-a lungul anilor în care am lucrat cu oameni din diferite categorii sociale, am aflat că, în spatele acțiunilor lor, se ascund intenții bune, chiar dacă motivul ar putea părea nepotrivit celorlalți. Orice comportament disfuncțional are la bază o intenție pozitivă sau a servit cândva unui scop care nu mai este de actualitate.

De exemplu, să luăm în considerare o persoană căreia îi este teamă să zboare cu avionul. Cauzele pot fi multiple, dar dacă presupunem că această fobie are la bază o intenție pozitivă, ştim că aceasta se rezumă la dorința persoanei respective de a se afla în siguranță. Când subconştientul tău găseşte alte căi de a te face să te simți în siguranța, fobia însăşi îşi pierde necesitatea.

Acesta este şi motivul pentru care, în prezent, prin tehnici psihologice moderne, fobiile de care oamenii au suferit o viață întreagă pot fi vindecate în doar câteva minute.

3. Ai deja toate resursele necesare pentru a reuşi

Ai încredere în tine că îți poți lega şireturile sau că te poți duce la piață să faci cumpărături? Atunci înseamnă că ai resurse de încredere în interiorul tău. Prin urmare, ai încredere în tine că poți să vorbeşti în public, să abordezi o persoană care îți place sau să faci orice altceva îți doreşti.

Ai simțit vreodată iubire în sufletul tău pentru un părinte, pentru un copil sau pentru vreun animal de companie? Înseamnă că poți să fii mai iubitor cu partenerul tău, cu familia ta sau chiar cu tine însuți.

Singura deosebire dintre tine şi oamenii de geniu este că tu nu ai învățat încă să ai acces la resurse la

momentul potrivit. Această carte te va învăța cum să faci acest lucru!

4. Poţi atinge orice scop dacă împarţi sarcina pe care o ai de îndeplinit în părţi suficient de mici

În urmă cu câțiva ani, un bărbat a reuşit să mănânce un avion, timp de mai multe luni, împărțindu-l în bucățele. Deşi nu vă recomand absolut deloc să repetați gestul lui, vă pot spune cu certitudine că orice abilitate poate fi învățată şi orice problemă poate fi rezolvată dacă este împărțită în bucăți suficient de mici.

Atunci când îți antrenezi mintea să privească sarcinile majore în termeni simpli, acestea devin mult mai uşor de îndeplinit. De altfel, deja facem acest lucru în mod firesc. De exemplu, când vrei să reții un număr de telefon, îl împarți în grupuri de cifre; dacă vrei să-ți cumperi un obiect costisitor, cum ar fi o casă sau o maşină, plăteşti în rate mici pe care ți le poți permite.

Ideea este următoarea:

Dacă vrei să dărâmi zidul care se află între tine şi viaţa pe care doreşti s-o trăieşti, cel mai bine este s-o faci cărămidă cu cărămidă!

5. Dacă metoda ta nu dă rezultate, încearcă altceva

În bestsellerul *Who Moved My Cheese?*[3], Spencer Johnson atrage atenția asupra deosebirii dintre oameni şi şoareci. Dacă şoarecii descoperă că o metodă nu dă rezultate, încearcă o alta; dacă oamenii descoperă că o metodă nu dă rezultate, caută pe cineva pe care să dea vina.

Aud adeseori oameni care nu găsesc o soluție pentru o anumită situație spunând: „Dar întotdeauna am făcut la fel” sau „Nu sunt genul acela de persoană”. Adevărul este că tot ceea ce ne vine să facem în mod natural este mai degrabă rodul obişnuinței (aşa suntem programați să procedăm) decât al potențialului nostru. Dacă vrei să obții

rezultate diferite, ieşi din zona ta de confort şi acţionează în mod diferit.

6. Nu există eşec, ci doar feedback

Vreţi să va dau o reţetă a succesului? Este una foarte simplă: dublează-ţi rata eşecurilor.

THOMAS J. WATSON, fondator IBM

Când ai un eşec? Atunci când te hotărăşti să nu mai înveţi. Până atunci, fiecare răspuns pe care îl primeşti este o sursă valoroasă de informaţii ce te ajută să-ţi dai seama dacă acţiunile pe care le întreprinzi te apropie sau te îndepărtează de ţelurile tale. În mod similar, un avion se află în 90% din timp în afara rutei sale şi pilotul modifică în mod constant cursul pentru a ajunge la destinaţie.

De fapt, oamenii de succes recunosc că succesul apare atunci când au terminat cu eşecurile. Din experienţa mea, oamenii care „au reuşit” au un singur lucru în comun: au făcut mai multe greşeli decât ceilalţi. Fiecare eşec sau greşeală este o ocazie mascată de a învăţa.

„Eşecul” este o parte necesară din procesul de învăţare, şi nu sfârşitul acestuia. În realitate, oamenii nu fac greşeli: strategiile, tacticile şi planurile lor eşuează. Ce faci atunci când strategiile, tacticile sau planurile tale nu conduc către rezultatele dorite de tine? Le schimbi până când le găseşti pe cele care dau rezultatele cele mai bune!

Teama de eşec reprezintă un factor demotivant puternic, care îşi pierde din impactul pe care îl are asupra noastră dacă îi diminuăm încărcătura emoţională. În această săptămână, alege o parte din viaţa ta în care întâmpini dificultăţi şi oferă-ţi permisiunea să „greşeşti” de cel puţin zece ori. Va trebui să-ţi găseşti propria definiţie a eşecului: dacă lucrezi în vânzări, aceasta înseamnă să întâmpini cel puţin zece refuzuri; dacă eşti scriitor, dă-ţi voie să scrii cel puţin zece pagini mizerabile.

Reuşita este întotdeauna mai dulce când presupune un

pic de efort pentru a ajunge la ea. De îndată ce vei realiza că eşecul nu reprezintă un sfârşit, ci mai degrabă o piatră de încercare care îți va produce ocazional frustrări, acesta îşi va pierde din încărcătura negativă, devenind un tovarăş important, care te va însoți pe drumul tău către fericire, succes şi bunăstare.

Am învățat mai mult din eşecurile mele decât din reuşitele mele.
RICHARD BRANSON

7. Îți creezi viitorul chiar ACUM

Când am o şedință particulară cu unul dintre pacienții mei şi lucrez cu el la atingerea scopurilor sale, îl întreb adeseori: „Dacă vei continua să procedezi astfel, îți vei atinge scopul?”

Spre surprinderea mea, ei cunosc deja răspunsul la această întrebare şi-mi răspund adeseori prin „nu”.

Una dintre cele mai importante deosebiri între oamenii care reuşesc şi cei care răzbat cu greu în viață este modul în care aleg să-şi construiască viitorul: privind spre trecut sau către prezent. Dacă priveşti în mod constant spre trecut, vei simți întotdeauna că istoria se repetă; dacă priveşti către prezent, vei găsi mereu modalități noi de a-ți mări şansele de reuşită.

Indiferent de cât de greu ai răzbătut în trecut, fiecare clipă a zilei îți va oferi şansa de a face noi alegeri şi de a crea rezultate noi.

Noul generator de convingeri

Aş vrea să încheiem ziua de azi cu un exercițiu simplu de imaginație, care îți va permite să-ți obişnuieşti subconştientul să adopte mai uşor perspective noi.

Alege una dintre cele şapte convingeri pe care tocmai le-ai citit şi despre care crezi că te va ajuta să-ți schimbi cu adevărat felul în care trăieşti…

1. Opreşte-te pentru o clipă şi închipuie-ți că în fața ta se află un alt „eu”. Este un „eu” care deține deja acea convingere pe care îți doreşti să o posezi şi tu la rândul tău. Poate că ai convingerea că eşti încrezător, motivat, că meriți să fii iubit şi că vibrezi de energie şi de fericire.

2. Acum imaginează-ți ce are de câştigat celălalt „eu” dacă posedă acea convingere. Se simte motivat? Încrezător? Puternic? Un om de succes?

3. Imaginează-ți că acel eu îți demonstrează la nesfârşit avantajele deținerii unei astfel de convingeri. Cum se comportă? Cum îşi vorbeşte? Ce ton foloseşte atunci când vorbeşte cu el însuşi? Ce postură are? Cum merge?

4. Dacă acesta nu este aşa cum îți doreşti, fă schimbările care te fac să te simți mai fericit. Dă-i voie intuiției tale să te ghideze!

5. Atunci când eşti mulțumit de celălalt „eu”, intră în corpul lui. Preia perspectiva şi comportamentul său.

6. Acum, gândeşte-te la o situație pe care ai vrea s-o priveşti din noua perspectivă. Gândeşte-te bine ce înseamnă să deții noua perspectivă şi ce te poate ajuta aceasta să obții în viață. În ce fel se vor îmbunătăți lucrurile?

7. În următoarele săptămâni, poartă-te ca şi când noua ta perspectivă ar fi adevărată. Chiar dacă te simți de parcă ai fi inventat-o, aceasta va transmite creierului tău mesajul de a pune în funcțiune noul „software” al acestei perspective pozitive.

Când vei culege roadele folosirii perspectivei pozitive, fiecare zi din viața ta va fi una fericită!

Pe mâine,
Paul McKenna

PS.: Peste doar 24 de ore, vom ajunge la mijlocul călătoriei noastre de 7 zile şi vei afla secretul care te va ajuta să-ți transformi visele în realitate...

ZIUA A PATRA
Stabilirea visului

Descoperă ce îţi doreşti cu adevărat şi transformă-ţi visele în realitate

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI ZIUA DE AZI:

• Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD

• Recapitulează exerciţiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la capitolul 1

• Foloseşte puterea perspectivei, adresându-ţi întrebările din ziua a treia:

1. Cine sau ce te face cel mai fericit? Răspunzând la întrebare, te vei simţi inevitabil mai fericit. Acum, să amplificăm această senzaţie – măreşte imaginile, luminează-le şi scoate-le în evidenţă, amplifică sunetele şi intensifică sentimentele. Observă unde sunt cele mai intense emoţii şi dă-le o culoare. Acum, mişcă acea culoare şi emoţie din vârful capului până în vârful picioarelor până când îţi umple întregul corp.

2. Cine sau ce te face să te simţi cel mai iubit? Să amplificăm din nou acel sentiment – măreşte imaginile, luminează-le şi scoate-le în evidenţă, amplifică sunetele şi intensifică sentimentele. Observi unde sunt cele mai intense emoţii şi dă-le o culoare. Acum, mişcă acea culoare şi emoţie din vârful capului până în vârful picioarelor până când îţi umple întregul corp…

3. Cine sau ce te face să te simţi cel mai bogat? Amplifică sentimentul de bogăţie – măreşte imaginile, luminează-le şi scoate-le în evidenţă, amplifică sunetele şi intensifică sentimentele. Observă unde sunt cele mai intense emoţii şi dă-le o culoare. Acum mişcă acea culoare şi emoţie din vârful capului până în vârful picioarelor până când îţi umple întregul corp…

4. Cine sau ce te face să te simţi plin de pasiune? Din

nou, amplifică sentimentele mărind imaginile, luminându-le şi evidențiindu-le, amplificând sunetele şi intensificând sentimentele. Observă unde sunt cele mai intense emoții şi dă-le o culoare. Acum, mişcă acea culoare şi emoție din vârful capului până în vârful picioarelor până când îți umple întregul corp…

5. Cine sau ce te face să te simți puternic? Poți amplifica aceste sentimente mărind imaginile, luminându-le şi evidențiindu-le, amplificând sunetele şi intensificând sentimentele. Observă unde sunt cele mai intense emoții şi dă-le o culoare. Acum, mişcă acea culoare şi emoție din vârful capului până în vârful picioarelor până când îți umple întregul corp…

6. În timp ce te simți atât de bine, gândeşte-te la ziua ce începe, simte şi imaginează-ți că lucrurile merg perfect, aşa cum vrei tu. Vezi ceea ce vei vedea, ascultă ceea ce vei auzi şi simte ce bine este. Respectând zilnic ritualul de creare a unei stări minunate, efectul cumulativ va fi puternic. Vei începe în curând să trăieşti viața într-un alt mod. În loc să manipulezi lumea pentru a te simți bine, poți începe fiecare zi simțindu-te aşa cum vrei.

Bravo! Te-ai programat din nou să ai o zi minunată!

Un bărbat se plimba pe plajă reflectând la viața sa. Îşi dorise mereu să schimbe ceva, dar oricât ar fi încercat, simțea că merge contra vântului. Dintr-odată, omul a auzit un scrâşnet şi s-a uitat la picioarele sale. Cât vedeai cu ochii, mii de steluțe de mare fuseseră aduse de valurile oceanului şi de maree pe țărm.

Bărbatul a mers mai departe, gândindu-se în sinea lui la cruzimea aparentă a oceanului. Până la urmă, steluțele acelea nu făcuseră nimic rău! Cu toate acestea, până la sfârşitul zilei, aveau să moară, eşuate pe țărm şi lăsate să piară.

După o vreme, bărbatul s-a întâlnit cu o bătrână care stătea pe malul oceanului şi arunca înapoi în apă steluțele

de pe țărm.

Când a întrebat-o ce face, ea i-a spus ca şi-a dorit mereu să schimbe ceva şi s-a hotărât că azi era o zi potrivită ca să înceapă.

Bărbatul s-a uitat apoi la miile şi miile de steluțe de mare pe moarte, împrăştiate de-a lungul coastei, şi-a spus: „La fiecare steluță pe care o arunci înapoi în ocean, alte trei eşuează pe țărm! Cum e posibil să schimbi ceva?”

Femeia se gândi o clipă, apoi ridică o altă stea de mare şi o aruncă în apă. „Pentru această steluță de mare am schimbat ceva”, spuse ea, şi îi arătă cel mai frumos zâmbet pe care bărbatul îl văzuse vreodată.

Obiectivul de a stabili obiective

Scopul vieții este o viață de împlinire a scopurilor.
ROBERT BYRNE

Sunt sigur că ai auzit de importanța obiectivelor, aşa că, la prima vedere, ceea ce îți voi împărtăşi astăzi îți va părea cunoscut. Probabil ca ți-ai stabilit obiective în trecut şi te-ai entuziasmat în legătură cu atingerea lor, însă ai descoperit că motivația ta scade când ceea ce ai inițiat nu s-a înfăptuit. Sau poate că ai obținut ceea ce credeai că voiai atunci, dar pe urmă ai descoperit că nu îți doreai acel lucru şi ajungeai să te întrebi dacă asta era tot.

Nu te lăsa păcălit sau tentat să sari peste acest capitol – azi va fi diferit. Diferența crucială este că, de data aceasta, vei plasa obiectivele în locul potrivit – drept factori decisivi pentru o viață mai bună.

Azi vei învăța un nou mod de gândire cu privire la ceea ce îți doreşti în viață. Obiectivele sunt de fapt partea CEA MAI PUȚIN importantă în procesul de trei paşi pe care îl vei învăța. Folosind tehnicile extraordinare din lecția de azi, te vom ajuta să preiei controlul asupra vieții tale şi să o conduci în direcția dorită.

Până la sfârşitul lecției de azi, nu vei avea doar o viziune mai clară a ceea ce vrei, ci vei şi începe să îți programezi obiectivele şi visele direct în subconştient. Astfel, le vei putea îndeplini mai uşor decât înainte.

Trei paşi către o viață minunată

În principiu, ai nevoie doar de trei lucruri pentru a avea o viață minunată:

- O direcție clară (visul tău)
- O busolă precisă (valorile tale)
- Borne la care te opreşti de-a lungul drumului către destinația finală (obiectivele tale)

Pentru scopul nostru, ne putem gândi la acest lucru în felul următor:

Când îți urmezi obiectivele, îndrumat de valori în contextul viselor tale, se întâmplă miracole!

Visătorii de zi

Toți oamenii visează, dar nu toți la fel. Cei care visează noaptea, în cotloanele prăfuite ale minții lor, se trezesc şi realizează că totul a fost în zadar. Însă cei care visează ziua sunt periculoşi, pentru că îşi pot controla visele cu ochii deschişi şi le transformă în realitate.

T.S. LAWRENCE

Cu toții avem vise – dorințe ascunse pentru o altă viață, mai bună. Zăboveşte o clipă şi visează – lasă-ți mintea să hoinărească, visează, la propriu, „cu ochii deschişi".

Răspunde la următoarea întrebare:

Ce-ai face dacă ai şti că nu vei da greş?

Dacă te-ai oprit şi te-ai gândit măcar o clipă la întrebare, ai procedat asemenea tuturor oamenilor de succes din istorie – ai folosit o stare de reverie pentru a pătrunde pe tărâmul creator.

Marele geniu Nikola Tesla, inventatorul curentului alternativ şi deţinătorul a 111 brevete de invenţie în SUA, ar fi putut să proiecteze o maşinărie perfectă în mintea sa şi să o folosească în minte ani de zile, înainte de a-i crea replica în lumea fizică. Einstein şi-a imaginat că traversează spaţiul pe o rază de lumină când a elaborat teoria relativităţii. Mozart auzea simfonii întregi deja încheiate în mintea sa creatoare. Michelangelo, Goethe şi Walt Disney experimentau zilnic o stare de reverie drept sursă de idei şi inspiraţie.

Ceea ce făceau aceşti inventatori era o formă de vizualizare numită autohipnoză sau, aşa cum este cunoscută în lumea corporatistă, „planificare strategică”, lucru despre care voi vorbi în acest capitol. Toţi trebuie să ne antrenăm în această activitate creatoare. De fapt, cu cât petreci mai mult timp în reveria creatoare, cu atât vei reuşi mai multe.

De ce este importantă această stare de reverie creatoare?

Deoarece, pentru ca ceva să se îndeplinească în lumea reală, trebuie mai întâi să se întâmple în lumea imaginară.

Opreşte-te din citit şi priveşte în jur – aproape tot ce vezi a început ca un vis în mintea cuiva. Pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa sau lumea, trebuie mai întâi să-ţi îngădui să visezi.

Descoperă-ţi „marele vis”

Succesul, asemenea fericirii, nu poate fi urmărit; el trebuie să decurgă... ca un efect secundar al unui

devotament personal pentru o direcţie mai importantă decât sine.

VIKTOR FRANKL

Viktor Frankl, un psiholog celebru, a fost închis de către nazişti într-un lagăr de concentrare în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial. În loc să se considere o victimă a unor circumstanţe excepţionale, el a decis să facă un studiu personal şi să descopere care sunt diferenţele psihologice dintre cei 28 de prizonieri, procentul celor care au supravieţuit condiţiilor extreme, şi marea majoritate a celor care nu au reuşit acest lucru.

El a observat că aceia care au reuşit nu erau neapărat cei mai rezistenţi, cei mai sănătoşi sau cei mai inteligenţi, ci aveau un scop în viaţă – un vis suficient de important şi de elocvent încât să fie animaţi de dorinţa arzătoare de a depăşi orice obstacol. Visele le-au dat forţa să continue.

Când mintea are o ţintă, se poate concentra şi direcţiona singură până când îşi atinge scopul. Dacă nu ai o ţintă, atunci energia ta este risipită. Însă ceea ce realizezi în drumul spre succes nu este adesea la fel de important precum ceea ce vei deveni în acest proces. Iată marele secret al viselor tale:

Când lucrezi asupra visului care să merite cu adevărat, şi visul lucrează asupra ta.

Când sunt întrebaţi despre lucrurile pozitive care au avut loc în urma implicării Americii în cursa spaţială, majoritatea savanţilor sunt de acord că nu este vorba despre progresul în inginerie sau proiectarea de rachete, sau chiar despre descoperirea formaţiunilor geologice de pe Lună. A fost mai degrabă descoperirea tratamentului pentru variolă, care a rezultat în urma unor cercetări privitoare la cum să fie feriţi astronauţii de orice boală ar putea întâlni în spaţiu.

În anii ’60, preşedintele american John F. Kennedy spunea că va trimite un om pe Lună. El le-a spus americanilor:

> Alegem să mergem pe Lună sau să facem alte lucruri în acest deceniu nu pentru că e uşor, ci pentru că e greu – pentru că acel obiectiv va folosi la organizarea şi măsurarea energiilor maxime şi a aptitudinilor noastre. Această provocare este una pe care suntem dispuşi să o acceptăm, pe care nu vrem s-o amânăm şi pe care intenționăm să o câştigăm.

La fel cum mersul la facultate nu este doar pentru o diplomă de hârtie, stabilirea visului nu este doar pentru a obține ceea ce vrei – ci este vorba despre a deveni ceea ce nu ai crezut vreodată că ai putea fi.

Eu cred că este esențial să ai țeluri pentru că acestea îți oferă o traiectorie în viață. Nu te-ai aventura cu barca fără să ai o cârmă – dat fiind că ai putea să eşuezi cine ştie pe unde. Îi ştim cu toții pe aceia care lasă totul în voia sorții, iar evenimentele întâmplătoare ale vieții îi aruncă dintr-o parte în alta.

Mai cred că este excelent dacă ştii care îți sunt valorile, deoarece fericirea provine din valorile pe care le trăieşti zilnic, indiferent de cât de apropiate sau îndepărtate pot părea obiectivele tale.

La fel cum Viktor Frankl a descoperit că oamenii pot supraviețui în orice situație dacă au un scop, toți marii oameni de succes din istorie aveau în comun acest lucru suplimentar – aveau un scop clar sau un vis. A şti în ce mod țelurile şi valorile tale reflectă acel vis înseamnă a deține cheia spre succes împlinire.

Dar dacă nu ştiu la ce să visez?

Un țel nu este altceva decât un vis cu termen stabilit.
JOE L. GRIFFITH

Talentul ține de alegerile pe care le faci.
ROBERT DE NIRO

Studiile au arătat că mai puțin de 3% dintre noi își notează pe hârtie țelurile. Nu ne obosim să ne proiectăm destinul, ci preferăm să mergem târâș-grăpiș prin viață, lăsând lucrurile la voia întâmplării și întrebându-ne de ce ne simțim atât de rău. De fapt, majoritatea oamenilor petrec mai mult timp făcând liste de cumpărături decât alcătuind o listă cu lucrurile cu adevărat importante pe care le vor în viață. John Wooden, cel mai de succes antrenor de baschet din istoria universitară, obișnuia să spună: „Dacă eșuezi în planificare, atunci planifici să eșuezi."

În esență, tot ceea ce trebuie să faci este să te gândești la un lucru pe care ți-l dorești, la cum ar fi să îl ai, să verifici dacă este în regulă să îl ai, să te gândești cum s-ar putea întâmpla, apoi să te concentrezi în mod regulat asupra visului tău.

Prin anii '80, m-am întrebat la un moment dat: „Dacă voi continua pe această cale, unde voi ajunge? Unde voi fi peste cinci ani de acum înainte?"

Am fost șocat când mi-am dat seama că, dacă aș fi continuat cu modul meu obișnuit de gândire și comportament, după cinci ani nu aș fi mai împlinit spiritual, emoțional sau financiar. Aș fi doar cu cinci ani mai în vârstă, un pic mai paranoic și trăind de pe o zi pe alta.

Așa că m-am angajat în procesul pe care ți-l voi împărtăși azi. Mi-am imaginat lucrurile așa cum sunt prezentate la sfârșitul acestui capitol.

Rezultatele au fost uluitoare și reprezintă unul dintre motivele pentru care citești acum această carte. Am început imediat să mă simt mai bine. Dintr-odată, aveam mai multă energie. Oportunitățile veneau în număr mare, veniturile mele au sporit semnificativ și am devenit foarte

cunoscut. Am început să atrag în jurul meu oameni cu care îmi doream mereu să-mi petrec timpul şi cu care să fac lucrurile la care visam. Nu doar visele au devenit realitate, dar duceam în sfârşit o viaţă minunată.

Pe baza acestei experienţe şi a multor altora de atunci încoace, iată programul în 7 paşi pe care l-am folosit drept ghid pentru mine şi mii de alţi oameni, care au participat la seminariile şi cursurile mele pentru a trai viaţa la care visăm.

Stabilirea visului

Lucrurile care contează cel mai mult nu trebuie lăsate la cheremul celor care contează cel mai puţin.
GOETHE

Ceea ce deosebeşte această tehnică de stabilire a visului de cele tradiţionale este că începem şi terminăm cu ţelul suprem – acela de a trăi o viaţă minunată.

Pentru a face acest lucru, va fi necesar mai întâi să-ţi identifici valorile centrale – acele lucruri care îţi oferă un sens al vieţii. Acestea vor constitui busola călătoriei tale. Odată ce ai stabilit clar valorile, vom identifica „marele vis" – acel lucru care îţi oferă un sens clar de direcţie şi un scop. În final, când busola este reglată şi direcţia este clară, ne vom concentra pe obiective mai tradiţionale – bornele de-a lungul drumului către visele tale şi viitoarele elemente constitutive ale unei vieţi minunate.

Acest capitol ar putea fi chiar cel mai important dintre toate, aşa că parcurge-l pe îndelete. Ia un pix şi o hârtie şi răspunde fără grabă la întrebări, cât mai detaliat cu putinţă. Nu te preocupa să „iasă bine" – viaţa îţi va răsplăti fiecare efort sincer de a îmbunătăţi lucrurile.

Pasul unu – Cele mai importante lucruri din lume

Ce-ai face dacă lumea s-ar sfârşi de azi într-o

săptămână?

Răspunsul la această întrebare este cheia spre identificarea valorilor tale – acele lucruri care contează cel mai mult în viața ta. Am lucrat cu mulți oameni care erau la sfârşitul vieții lor. I-am întrebat pe unii dintre ei ce şi-ar fi dorit să facă mai mult şi ce mai puțin. Niciunul nu mi-a spus: „Mi-aş dori încă un Mercedes."

Mi-au spus lucruri precum: „Mi-aş fi dorit să fi râs mai mult şi să fi iubit mai mult" sau „Mi-aş fi dorit să fi petrecut mai puțin timp făcându-mi atâtea griji".

Recent, am fost şocat să ascult un orator motivațional îndemnând publicul să-şi dedice 24 de ore pe zi îndeplinirii obiectivelor financiare. „Dacă familia ta nu înțelege", a continuat el, „ia-ți o nouă familie". În timp ce a patra lui soție zâmbea şi aproba din spatele sălii, m-am gândit: „La ce bun o carieră de succes dacă te costă căsnicia şi abia îți mai vezi copiii?"

Şansele de a trăi în bunăstare ne înconjoară, dar simpla dobândire a simbolurilor succesului nu ne va face mai fericiți. Când vei învăța să te concentrezi asupra valorilor şi scopului vieții tale în locul obiectivelor personale, vei începe automat să iei în considerare imaginea de ansamblu a vieții tale.

În cartea sa *The Power of Full Engagement*{4}, instructorul corporatist dr. James Loehr oferă următoarele întrebări pentru a te ajuta să intri în contact cu valorile tale centrale – cele mai importante lucruri din lume:

1. Închipuie-ți că te afli la sfârşitul vieții tale. Care sunt cele mai importante trei lecții pe care le-ai învățat şi de ce sunt atât de semnificative?

2. Gândeşte-te la o persoană pe care o respecți profund. Descrie trei calități pe care le admiri cel mai mult la această persoană.

3. Cine eşti tu la apogeul existenței tale?

4. Ce inscripție ți-ai dori să vezi pe piatra ta de

mormânt, una care să te descrie exact aşa cum ai fost cu adevărat în viață?

Acum fă o listă cu cele mai importante lucruri pe care le-ai scos la iveală răspunzând la aceste întrebări. Priveşte dincolo de lucrurile materiale de pe lista ta şi îndreaptă-te către ceea ce se află în spatele lor.

De exemplu, îmi amintesc că la unul dintre seminariile mele un bărbat a făcut acest exercițiu şi a descoperit că lucrul cel mai important din lumea lui erau banii. Când l-am întrebat cu ce l-ar ajuta faptul de a avea bani, el s-a imaginat având foarte mulți bani şi foarte multe lucruri. Când a deschis ochii, a spus: „Banii îmi vor da un sentiment de siguranță, şi dacă voi avea bani, oamenii mă vor respecta.” Pentru el erau foarte importante *siguranța* şi *respectul* – acelea erau stările pe care încerca să le experimenteze prin intermediul banilor.

Pe baza listei tale, alege primele cinci valori – lucrurile de pe listă fără de care nu te poți imagina trăind. Aceste cinci lucruri sunt tocmai esența şi sensul vieții tale – cele mai importante lucruri din lumea ta.

Dacă te vei strădui să trăieşti aceste valori în fiecare zi, nici nu-ți poți imagina cât de împlinită va deveni viața ta!

Pasul doi – Brainstorming!

Conform cărții lui Paul Aster, It's Not How Good You are, It's How Good You Want to Be, *visul Victoriei Beckham nu a fost să fie mai bună decât ceilalți sau o cântăreață celebră, ci să devină un brand mondial. În cuvintele sale, ea şi-a descris astfel visul: „Vreau să fiu la fel de cunoscută ca Persil Automat”.*

Vrei ceea ce vrei, chiar dacă crezi sau nu că îl poți obține.

ROBERT FRITZ

Când vine vorba despre succesul tău, trebuie să devii nerezonabil. Trebuie să ai vise care să depăşească ceea ce tu şi ceilalţi consideraţi a fi posibil. Aşa cum spunea George Bernard Shaw: „Omul rezonabil se adaptează la lumea înconjurătoare; cel nerezonabil stăruie în încercarea de a adapta lumea din jur la el. Prin urmare, progresul depinde de omul nerezonabil."

Ţinând cont de valorile tale, fă o listă cu tot (da, tot!) ceea ce vrei acum, ai vrut în trecut sau îţi doreşti să ai în viitor. Transpune totul din mintea ta pe hârtie. Nu trebuie să intenţionezi într-adevăr să obţii aceste lucruri, nici să crezi că toate lucrurile de pe listă sunt posibile. Indiferent de cât de ciudat sau imposibil ar părea, tot ce trebuie să faci este să le scrii pe o foaie de hârtie!

Zăboveşte cel puţin cinci minute pentru a face această listă înainte de a trece la pasul trei…

Pasul trei – „Marele vis"

Nu întreba de ce are lumea nevoie – întreabă ce anume te face să te simţi viu şi fă acest lucru. Pentru că lumea are nevoie de oameni care s-au trezit la viaţă.

HOWARD MARTIN

Doar tu ştii ce vrei cu adevărat în viaţă – ceea ce îţi face inima să tresalte. Când vei răspunde la întrebările de mai jos, este foarte important să nu te opreşti şi să te gândeşti dacă e posibil sau nu. Lasă răspunsurile să curgă…

- Ce-ţi place să faci atât de mult încât ai plăti pentru acest lucru?
- Ce te pasionează cu adevărat?
- Ce-ai alege să faci dacă ai avea resurse nelimitate?
- Care sunt persoanele sau personajele istorice pe care le admiri cel mai mult şi de ce?

Răspunzând la aceste întrebări, îţi vei putea face o idee generală despre ceea ce înseamnă scopul tău în viaţă. Acest lucru îţi va doborî barierele mentale prezente şi îţi va permite să devii extraordinar de creativ.

Dacă simţi că îţi doreşti o clarificare suplimentară, pune-ţi următoarele întrebări:

- Ce voiai să faci când erai copil?
- Ce voiai să devii când te faci mare?
- Ce-ai face dacă ţi s-ar garanta succesul?

Scrie tot ce îţi trece prin minte. Nu te rezuma la ceva anume, îţi poţi organiza gândurile mai târziu. Nu trebuie să fii precis de la început şi nu e nevoie să îţi dai seama cum vor decurge lucrurile – lasă procesul de creaţie să continue.

Acum, gândeşte-te la toate segmentele importante din viaţa ta – familia, relaţiile, cariera, sănătatea, comunitatea şi dezvoltarea spirituală.

- Ce ţi-ai dori cu adevărat să se întâmple?
- Ce ţi-ai dori cu adevărat să înveţi?
- Ce aptitudini vrei să stăpâneşti?
- Câţi bani vrei să câştigi?
- Ce trăsături de caracter vrei să dezvolţi?
- Ce vrei să dai lumii înapoi?

În câteva momente, te voi ruga să începi formularea „marelui tău vis". În timp ce faci asta, asigură-te că visul tău este concentrat pe ceea ce vrei, nu pe ceea ce nu vrei.

Un lucru pe care îl au în comun toţi oamenii nefericiţi cu care am lucrat este că ştiu ceea ce *nu* vor şi se concentrează asupra acestui lucru până la obsesie. Ce nu au înţeles încă este că vei obţine întotdeauna mai mult decât lucrul asupra căruia te concentrezi.

De exemplu, unii oameni îşi petrec timpul gândindu-se la tot felul de mijloace de a nu fi graşi! Bineînţeles, problema este că, pentru a „nu" fi ceva, trebuie mai întâi

să te gândeşti că eşti aşa. Aşadar, întrebându-te mereu: „De ce sunt gras?” sau „Cum să nu mai fiu *gras?”* îţi încarci mintea cu reprezentări interne în care te vezi o persoană grasă.

Prin comparaţie, o întrebare de genul: „Cum să ajung în formă, sănătos şi puternic?” îţi va îndrepta atenţia către ceea ce vrei.

Când te concentrezi asupra a ceea ce vrei, şi nu a ceea ce nu vrei, creezi nişte trăiri senzoriale intense a ceea ce vei vedea, auzi, simţi, gusta şi mirosi când vei obţine ce îţi doreşti. Concentrându-te în mod regulat asupra lucrului pe care ţi-l doreşti, îţi vei condiţiona mintea să îl atragă tot mai mult spre tine.

Zăboveşte cel puţin cinci minute şi fă ceva diferit de acest exerciţiu, apoi revino şi aşterne pe hârtie o „primă ciornă” a marelui tău vis. Poţi folosi drept ghid următorul model.

MARELE MEU VIS

Cele mai importante lucruri din lume pentru mine sunt:

1.
2.
3.
4.
5.

Dacă aş putea fi, face sau avea orice pe lume, aş...

Pasul patru – Măsurarea succesului

Nu am alergat niciodată 1600 km. Nu aş fi putut face asta niciodată. Am alergat 1 km de 1600 de ori.

STU MITTLEMANN,
Campion mondial la alergarea pe distanţe lungi

În anii ’30, a fost efectuat un studiu celebru pentru a

contribui la eficientizarea activității la locul de muncă. O echipă de cercetători au intrat în fabrici pentru a stabili, printre altele, efectul creşterii iluminatului asupra eficienței la liniile de asamblare. Conform procedurii-standard, într-o zi au fost observate trei grupuri.

Primul grup a primit mai multă lumină atunci când executa sarcinile repetitive de asamblare; al doilea grup a primit mai puțină lumină; al treilea grup, sau grupul de „control”, a fost observat pur şi simplu lucrând în condițiile obişnuite. Ceea ce a urmat i-a încurcat pe observatori.

După cum era de aşteptat, grupul care a avut mai multă lumină a dat dovadă de o creştere a eficienței şi a stării de bine la locul de muncă, însă creşterea eficienței şi a stării de bine au fost aproape identice şi la celelalte două grupuri observate.

După o verificare ulterioară, echipa de cercetare a ajuns la concluzia că singurul factor, cel mai important, care a afectat în mod pozitiv eficiența şi starea de bine a angajaților era senzația că eforturile lor erau monitorizate.

Iată părerea prietenului meu Michael Neill, trainer:

> Una dintre cele mai simple soluții de a rămâne motivat în timp este să profiți de fiecare ocazie de a experimenta un sentiment continuu de progres în urmărirea țelurilor tale. În loc să aştepți până atingi sau nu țelul, caută şi ascultă în permanență orice semn de progres în urmărirea țelului tău; când găseşti unul, urmăreşte-l cu toată ființa. Îmbrățişează orice dovadă a faptului că te mişti în direcția corectă şi bucură-te de ea. Păstreaz-o în minte, încălzeşte-te în lumina ei, arunc-o pe pat şi scaldă-te în ea! Mai mult, acest sentiment continuu de progres te va menține pe direcția corectă spre visele tale, săptămână de săptămână şi clipă după

clipă.

În treabă-te:
• Ce vei vedea atunci când îți vei îndeplini visul?
• Ce vei auzi?
• Ce vei simți, mirosi şi gusta?

Răspunsurile la aceste întrebări îți vor arăta dacă te apropii sau te îndepărtezi de visele tale şi te vor menține motivat atunci când vei începe să trăieşti viața viselor tale.

Pasul cinci – Depăşirea obstacolelor

Uneori, suntem aşa de acaparați şi extaziați de căutarea unui vis, încât trecem cu vederea factori importanți care ar putea să interacționeze cu drumul nostru spre ceea ce vrem. În timp ce te imaginezi în viitor, pune-ți următoarele întrebări ca să te asiguri că materializarea visului tău va fi benefică pentru tine şi nu îi răneşte pe ceilalți:

• Când mă gândesc la acest vis, îmi apare clar sau neclar?
• Mă simt liber sau limitat în sentimente?
• Este ceva spre care mă îndrept sau de care mă îndepărtez?
• Este acesta visul meu sau visul altcuiva pentru mine?
• Ce recompense ascunse ar putea exista pentru a nu-ți trăi visul?

Dacă răspunsurile la aceste întrebări îți vor crea nesiguranță în minte, e momentul să te feliciți! Ai salvat luni de zile, poate ani, de strădanie identificând posibilele probleme înainte ca acestea să izbucnească.

Acum, adaugă dimensiunile succesului tău şi foloseşte ce ai învățat pentru a-ți rafina marele vis până când doar gândul la acesta îți va face inima să tresalte de bucurie!

MARELE MEU VIS

Cele mai importante lucruri din lume pentru mine sunt:

1.
2.
3.
4.
5.

Dacă aş putea fi, face sau avea orice din lume, aş…

Voi şti că am reuşit atunci când:

Pasul şase – Stabilirea obiectivelor pe axa succesului

Are loc ceva nemaipomenit atunci când ai o axă de evenimente care trebuie să se succeadă pentru a te conduce spre visul tău – vei şti când te afli pe drumul cel bun.

Cât crezi că va dura până când îți vei trăi din plin visul? Un an? Şase ani? O viață?

Refăcând traseul de la data visului, descoperă paşii importanți care vor avea loc de-a lungul drumului şi notează-i. Acestea sunt obiectivele tale – bornele de-a lungul drumului spre împlinirea viselor tale.

Fă o listă cu cel puțin şapte obiective şi o axă a timpului care te va anunța ca eşti pe cale să îți trăieşti visul. Dacă vrei, închipuie-ți cât mai viu fiecare țel în imaginația ta, vizualizând, auzind şi simțindu-te bine pe măsură ce realizezi fiecare pas. Cel mai important, fă-ți o imagine foarte clară a fiecărui obiectiv, ca şi cum ar avea loc chiar acum.

1.
2.
3.

4.
5.
6.
7.

Pasul şapte – Activează-ţi resursele

Acum este momentul să începi să explorezi ceea ce înseamnă să îți trăiești visul. Mereu văd oameni care se bazează pe una sau pe două resurse care să îi scoată la liman sau să îi împingă spre țelurile şi visele lor. Fie că e vorba despre şarmul lor, economiile sau prietenii lor, aceştia s-au obişnuit atât de mult cu folosirea acestor resurse, încât au uitat alte lucruri pe care le au la dispoziție.

Atunci când ajung într-o fundătură, nu e din cauza lipsei de opțiuni, ci pentru că obişnuiții „cavaleri în armură" nu îşi îndeplinesc rolul sau nu sunt disponibili în această situație.

Ca să îți activezi resursele şi să ieşi din zona ta de confort, fă pe îndelete o listă cu resursele felurite pe care le ai la dispoziție.

Iată câteva categorii cu care poți începe:

1. Abilităţile, calităţile, aptitudinile şi talentele tale

Exemple: iubitor, amabil, un bun dansator, un bun negociator, amuzant, pot bea o halbă de bere dintr-o suflare etc.

2. Comunitatea din care faci parte

Exemple:
- Oamenii cu care lucrezi
- Oamenii pentru care lucrezi
- Oamenii care lucrează pentru tine
- Familia
- Prietenii
- Vecinii
- „Admiratorii" tăi

• Colegii de şcoală
• Oamenii cu care ai lucrat
• Clienții

3. Fondurile disponibile şi creditele

Exemple: conturi bancare, investiții, garanții imobiliare, garanții comerciale etc.

4. Proprietăţile de care dispui

Exemple: casă, computer, maşină, fax, copiator, birou, scaune, cărțile din bibliotecă etc.

Unul dintre motivele pentru care e important să inventariezi toate resursele este că acest lucru ne obligă să gândim dincolo de zona noastră de confort. Şi când eşti dispus să faci ce nu ai mai făcut până acum, totul devine posibil!

Asamblarea

Iată un exemplu de stabilire a visului:

MARELE MEU VIS

Cele mai importante lucruri din lume pentru mine sunt:

1. *Să aduc o schimbare în lume*
2. *Fericirea*
3. *Bunătatea*
4. *Siguranța financiară*
5. *Sănătatea*

Dacă aş putea fi, face sau avea orice din lume, aş...

...fi un întreprinzător de succes a le cărui produse inovatoare ar revoluționa afacerile cu articole de relaxare şi ar îmbunătăți viețile oamenilor.

Voi şti că am reuşit atunci când:

Mă voi vedea în formă şi sănătos, la volanul unei maşini de lux, bine îmbrăcat şi cu bani în bancă.

Voi auzi oamenii spunându-mi cât de mult le-au îmbunătăţit produsele noastre calitatea vieţii.

Voi simţi o stare de satisfacţie şi de bucurie în fiecare zi.

Exemplu:

OBIECTIVE-CHEIE

AXA TIMPULUI

1. Cercetarea inovatoare în domeniul produselor de relaxare

în 3 luni

2. Să aleg un produs care să fie vândut primul

în 6 luni

3. Să economisesc suficienţi bani pentru a renunţa la slujbă

într-un an

4. Să am cel puţin trei produse lansate şi cel puţin cinci agenţi de vânzări

în 18 luni

5. Să contribui la crearea unui produs unic pentru îmbunătăţirea vieţii oamenilor

în 3 ani

6. Patentarea produsului şi comercializarea lui

în 5 ani

7. Să câştig un milion de lire din brevet şi să fiu recunoscut drept lider în domeniu

în 10 ani

Acum e rândul tău. Completează formularul de mai jos sau copiază-l într-un caiet sau jurnal.

MARELE MEU VIS

Cele mai importante lucruri din lume pentru mine sunt:

1.
2.
3.
4.
5.

Dacă aş putea fi, face sau avea orice pe lume, aş...

Voi şti că am reuşit atunci când:

OBIECTIVE-CHEIE
AXA TIMPULUI

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

În culmea succesului, celebrul jucător de baschet Larry Bird filma o reclamă pentru Coca Cola în care trebuia să arunce la coş şi să rateze. Echipa de filmare a trebuit să filmeze scena de şapte ori pentru că acesta nimerea mereu coşul, chiar şi când încerca să rateze!

Aşa cum îți aminteşti din ziua a doua, atunci când facem ceva nou, creăm o cale neuronală pentru a avea acces la acea experiență cu uşurință. De fiecare dată când ne comportăm la fel, întărim calea neuronală asociată.

De aceea este atât de important să repeți în minte succesul. Majoritatea atleților de succes cu care am lucrat au învins în sute de partide şi au câştigat mii de curse în minte înainte de a pune piciorul pe terenul de joc. Vizualizând în fiecare zi visul, vei crea căi neuronale mai puternice spre succes.

Iată un simplu exercițiu pe care îl poți face în fiecare zi ca să îți programezi mintea pentru succes:

PROGRAMEAZĂ-ȚI TRAIECTORIA ÎN VIAȚĂ

1. Opreşte-te o clipă şi imaginează-ți cum va arăta viața ta în timp ce îți trăieşti visul. Ce vei vedea? Ce vei auzi? Ce îți vor spune oamenii? Ce îți vei spune tu? În timp ce faci acest lucru, imaginează-ți cu adevărat că îți trăieşti visul cât mai detaliat posibil. Creează o experiență internă bogată, ca şi cum ți-ai trăi visul acum.

2. Apoi, vom folosi tot ce ai învățat despre ceea ce vrei, despre ceea ce contează pentru tine şi despre marele tău vis pentru a construi, pornind, de aici, săptămâna ta ideală.

3. Cum începe săptămâna ta? Imaginează-ți genul de oameni pe care vrei să îi ai în jurul tău, locurile în care mergi, lucrurile pe care le ai. Cât de bine te simți? Unde mergi în fiecare zi? Ce faci? Ce vezi? Care sunt lucrurile care îți spun cât succes ai?

4. Parcurge în continuare săptămâna ideală, până când îți poți imagina totul cât mai detaliat şi mai distinct. Va fi un proces plăcut – dacă te simți obosit, fă o pauză, revino când te simți complet relaxat şi fă-i pe plac imaginației...

Acţionează

Nu poți să-ți clădeşti o reputație pe ceea ce urmează să faci. E simplu, fantazează, repetă, apoi ieşi în lume şi FĂ-O!

HENRY FORD

Bineînțeles, dacă tot ceea ce ai avea de făcut ar fi să te gândeşti la ce îți doreşti şi să ți se întâmple ca prin magie câteva clipe mai târziu, toată lumea ar avea un Ferrari, ar locui într-o vilă, ar purta bijuterii scumpe şi ar avea iubiți sau iubite frumoase. Ar fi un haos! De aceea universul pune un pas între gândul tău legat de ceea ce-ți doreşti şi împlinirea acestuia – pasul numit acțiune.

Unii oameni stau şi visează toată ziua şi nu fac nimic. Totuşi, creând o reprezentare intensă a modului ideal în care vrei să îți trăieşti viața şi concentrându-te zilnic asupra acesteia, vei deveni motivat să acționezi şi vei şti încotro te îndrepți.

Aşa cum spune şi proverbul, „O călătorie de o mie de mile începe cu un prim pas". Gândeşte-te la cel puțin un lucru pe care îl poți face azi şi care te va duce spre trăirea visului şi acționează. Chiar şi un mic pas este bun – de

exemplu, un telefon sau puțină activitate de cercetare.

Ține minte că, în momentul în care începi ceva, providența lucrează, au loc tot felul de întâmplări favorabile şi primeşti ajutor neprevăzut. E ca şi cum angajamentul tău devine un magnet care atrage spre tine lucrurile bune.

După cum spunea Goethe:

> Începe neapărat orice lucru pe care îl poți face sau visezi că îl poți face. Îndrăzneala are geniu, magie şi putere.

Începe acum!

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S. Mâine vom pune prima piatră de temelie a vieții tale minunate – o sănătate înfloritoare!

ZIUA A CINCEA
Fundamente sănătoase

Crearea şi menţinerea sănătoasă a corpului, minţii şi spiritului

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI ZIUA DE AZI:

• Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD

• Recapitulează exerciţiul „Reprogramarea imaginii de sine" de la capitolul 1

• Recapitulează scopul, valorile şi obiectivele din ziua a patra. Răspunde la următoarele întrebări:

1. Cum vei trăi aceste valori pe parcursul zilei de azi?
2. Care sunt cele trei acțiuni care te vor apropia de îndeplinirea țelurilor tale?
3. Imaginează-ți că trăieşti „cu un scop" – cum vei rezolva provocările care pot apărea în timpul zilei?

În timp ce te programezi pentru succes, vei observa că viața ta devine o aventură din ce în ce mai minunată!

Un vânător se plimba odată prin junglă. Deodată văzu un tigru, dar şi tigrul îl zărise pe el. Fugi cât putu de repede şi căzu de pe o stâncă. În cădere, se apucă de rădăcina unui copac şi rămase agățat acolo.

Îşi ridică privirea şi văzu tigrul care se uita spre el, flămând. Apoi, un alt tigru se apropie în spatele lui, privindu-l la fel de flămând.

Pe față îi căzu țărâna, se uită în sus şi văzu doi şoricei care rodeau rădăcina de care se ținea el.

În dreapta, o albină zbura spre o crăpătură. Acolo, stupul albinelor era plin de miere. Se întinse şi gustă din mierea de pe degete. Mierea era delicioasă.

Care este principala cauză a bolilor?

Ce vindecă o tăietură la deget?

Să fie bandajul sau alifia aplicată pe rană? Bineînțeles că nu; organismul o face. Corpul omenesc se repară singur, se vindecă şi se menține în formă de unul singur.

HARVEY DIAMOND

Viața mea a fost plină de necazuri îngrozitoare, dintre care majoritatea nici nu s-au întâmplat.

MICHEL DE MONTAIGNE

Dacă vrei să ştii cum erau gândurile tale ieri, vezi cum se simte corpul tău astăzi.

PROVERB INDIAN

Conform unui studiu surprinzător publicat de dr. Bernard Stewart şi lansat de curând în Marea Britanie, dacă oamenii nu vor deveni responsabili cu privire la sănătatea şi bunăstarea lor, rata incidenței cancerului ar putea creşte cu 50%, ajungând până la 15 milioane de cazuri noi până în anul 2020. Studiul afirma şi faptul că peste două treimi dintre aceste cazuri pot fi prevenite şi/ sau vindecate prin „schimbarea stilului de viață".

În timp ce unele schimbări ale stilului de viață nu servesc scopului acestei cărți, majoritatea pot fi rezumate destul de simplu:

Limitează cantitatea de toxine introdusă în corp, în timp ce sporeşti „rezistența la stres" a corpului tău.

Majoritatea doctorilor confirmă efectul profund al minții asupra stării de bine a unei persoane – aproape oricine ştie că ne putem gândi că suntem bolnavi. Când eram mic, nu îmi venea sa cred câți colegi de clasă se îmbolnăveau în ziua când dădeam teste. Aceştia sunt oamenii care sunt mereu afectați de ceea ce eu numesc „hipnoză culturală" – doar aud pe cineva spunând că

circulă un virus de gripă şi se îmbolnăvesc.

Cercetările au arătat că optimiştii trăiesc în general o viață mai lungă, mai fericită şi mai sănătoasă. Morivul-cheie este că starea optimă ne întăreşte sistemul imunitar.

Studiile din ultimii ani au dovedit incontestabil că ne putem întări sistemul imunitar prin alegerea în mod activ a credințelor noastre şi prin exersarea în mod constant a tehnicilor de vizualizare.

Dar dacă secretul sănătații este o perspectivă pozitivă, ce anume provoacă bolile?

Să trecem la subiect:

Singura cauză majoră a unei sănătăţi precare este o reacţie nepotrivită la stres.

Studiile au indicat faptul că amenințarea principală a vieții moderne este să fim omorâți de propriul sistem imunitar care se activează prea des – din cauza reacției noastre la stres.

Ce este stresul?

Conform definiției din dicționar, stresul este:

a: o forță sau influență constrângătoare

b: o forță exercitată atunci când un corp sau parte a corpului apasă, trage, împinge ori tinde să comprime sau să răsucească un alt corp sau parte a corpului;

c: un factor fizic, chimic sau emoțional care determină tensiune corporală sau mentală şi care poate fi unfactor cauzal al bolii.

Cu toate acestea, stresul prin care trecem în viață nu vine din afară – este reacția corpului nostru la provocările vieții, atât reale, cât şi imaginare. Această reacție la stres este istorică, întrucât strămoşii noştri aveau nevoie de reacții fizice extreme şi de o explozie de energie pentru a

le permite să lupte cu un animal sălbatic sau să fugă. Chiar şi acum, o anumită cantitate de stres în viața noastră ne ajută să funcționăm – stimularea adecvată a sistemului nervos autonom ne motivează de fapt să facem anumite lucruri, de exemplu să ne ferim din fața unei maşini sau să acumulăm energie pentru o prezentare sau un antrenament fizic.

De exemplu, atunci când mintea percepe o amenințare, bătăile inimii se accelerează imediat. Pupilele se dilată automat, muşchii se încordează şi adrenalina este eliberată în sânge. Digestia se opreşte, tensiunea arterială creşte, iar sistemul imunitar este suprimat. Acest lucru este cunoscut sub numele de reacția „fight or flight" („luptă sau fugi").

Dacă eşti pe punctul de a fi atacat (să zicem, de un tigru), ai nevoie de energie şi adrenalină pentru a face față în mod corespunzător situației. Problema apare atunci când ne pregătim încontinuu pentru situații de urgență care nu se întâmplă niciodată. Acest lucru exercită o presiune inutilă asupra sistemului nostru imunitar, „arde" în final glandele suprarenale şi răspândeşte toxine periculoase în organism.

Voi spune din nou:

Stimularea *necorespunzătoare* şi continuă a minții şi a corpului nostru poate provoca boli.

Şi, deşi se considera că acest aşa-numit „stres negativ" afecta doar oamenii cu meserii stresante, adevărul este că, într-o oarecare măsură, ne afectează aproape pe toți. Iar faptul de a ne grăbi moartea doar pentru a fi în siguranță este ca şi cum am da foc la casă pentru a găti o friptură de porc.

În ziua de azi nu trebuie să fim mereu în gardă față de animalele sălbatice, însă secolul XXI este plin de primejdii din tot felul de surse. Orice zi obişnuită ne solicită şi ne stresează – în drum spre locul de muncă dai de un blocaj

în trafic, intri într-un conflict, primeşti un document neaşteptat, copiii au făcut mizerie, eşti criticat la locul de muncă.

Aceste lucruri nu par ameninţări conştiente, dar sistemul nervos nu face diferenţa între o ameninţare fizică asupra corpului şi o ameninţare mentală asupra ego-ului tău. Cercetările au arătat că cele mai multe griji sunt legate fie de lucruri care nu se întâmplă niciodată, fie de lucruri din trecut care nu pot fi schimbate.

De fapt, o mulţime de griji provin din faptul că nu îi oferim minţii ceva mai bun de făcut. Evident, este important să avem o variaţie dinamică emoţională, iar dacă cineva te atacă, atunci s-ar putea să fii nevoit să te înfurii sau să te sperii pentru a te apăra, însă ceea ce spun eu este că reacţia la stres este stimulată *fără rost* toată ziua şi că acest lucru se acumulează în timp, provocând probleme.

Hans Selye, primul cercetător al consecinţelor psihologice ale stresului, a remarcat că:

> Stresul cel mai solicitant pentru om este cel emoţional... nu evenimentul în sine, ci mai degrabă interpretarea pe care i-o dăm provoacă reacţia noastră emoţională.

Oferind o perspectivă pozitivă vieţii şi interpretând în mod diferit experienţele noastre, putem începe să reacţionăm benefic la evenimentele din viaţa noastră, altfel decât într-un mod haotic.

Ori de câte ori te-ai simţit rău, acest lucru a fost determinat de pro pria reacţie la stres. De aceea, în cultura noastră, unii oameni recurg la alcool, ţigări sau droguri pentru a schimba modul în care se simt – pentru a face faţă stresului. Întrucât stresul negativ provoacă din ce în ce mai multe maladii, este o problemă cu care trebuie să ne confruntăm.

Deci ar trebui să evit stresul?

Nu-ți dori să-ți fie mai uşor – doreşte-ți să fii mai puternic.

JIM ROHN

Orice studiu privind efectele stresului asupra stării de bine şi a performanțelor umane poate fi în mod util împărțit în trei categorii – expunerea la stres, reacția la stres şi capacitatea de rezistență la stres.

Majoritatea tehnicilor care se ocupă de detensionare se bazează pe o combinație a primilor doi factori – reducerea expunerii la stres *(downshifting)* şi dezvoltarea unei reacții la stres mult mai eficiente (tehnici de relaxare, meditație etc.).

Totuşi, dintre cei trei factori, capacitatea de rezistență la stres este cel mai important când vine vorba despre prognozarea stării de bine şi a succesului pe termen lung.

Cu cât creşte capacitatea noastră de a face față stresului, cu atât mai des vom obține performanțe, mai ales în situații presante. Cum ne dezvoltăm capacitatea de a rezista la stres?

Simplu – sporim sistematic expunerea la stres în timp ce ne echilibrăm eforturile cu ceea ce specialistul în stres şi performanță, dr. James Loehr, numeşte „timp de recuperare de calitate".

Formula arată astfel:

Expunere în creştere la stres
+ Timp de recuperare de calitate
= Capacitate de rezistență la stres mai mare

Să luăm un exemplu obişnuit. Când te duci la sală, îți supui deliberat corpul unui stres. Pentru a spori eficiența exercițiilor trebuie să îi laşi timp corpului să îşi revină. Dacă muşchii (inclusiv inima, în cazul exercițiilor de aerobic) sunt supuşi la stres şi apoi au timp de

recuperare, aceştia devin mai puternici.

De ce maratoniştii şi concurenții la triatlon pun un accent atât de mare pe antrenamentul în etape? Pentru că respectă acelaşi model. Alternând perioadele de activitate intensă, precum sprintul sau alergarea (expunere la stres), cu exerciții mai uşoare, precum mersul pe jos sau plimbarea (timp de recuperare), aceştia îşi dezvoltă sistematic forța şi rezistența (capacitatea de rezistență la stres).

Oscilarea între expunerea la stres şi recuperare nu este doar o idee bună, ci şi un lucru inevitabil. Exemplul extrem se poate găsi în Japonia, unde *karoshi,* sau moartea prin epuizare, a amenințat de multe ori să devină o epidemie națională. În timp ce moartea poate fi limita în ceea ce priveşte timpul de recuperare de calitate, suprasolicitarea la locul de muncă, epuizarea şi „bolile misterioase" care nu ne lasă să lucrăm sunt modalitățile mai familiare cu care satisfacem inconştient nevoia de echilibru a corpului nostru.

Iată câteva tehnici simple pe care le poți folosi pentru a diminua stresul şi de a spori rezistența la stres...

1. Un somn revigorant

Adepți celebri

Thomas Edison şi Salvador Dali au adoptat această tehnică, folosind o variație interesantă a somnului revigorant pentru a-şi reîncărca bateriile mentale şi fizice. Aceştia stăteau în scaunul preferat lângă foc, cu o lingură sau alt obiect de metal în mână. În timp ce trupurile lor alunecau în somn, mâna în care țineau lingura se relaxa şi scăpau lingura pe jos. Când auzeau zgomotul lingurii de metal pe podeaua de lemn, se trezeau revigorați!

Studii recente au demonstrat că mintea şi corpul au un sistem propriu de odihna şi alertă, cu un ciclu predominant, ce are loc aproximativ la fiecare 90 de

minute. Atunci, corpul îşi opreşte comportamentul orientat spre exterior circa cincisprezece minute pentru a se relaxa şi reaproviziona cu energie.

Acest proces a devenit cunoscut drept ritmul ultradian. Reprezintă acele momente în care te trezeşti visând cu ochii deschişi, şi în corpul tău e prezentă o senzaţie blândă şi plăcută. Este pur şi simplu mecanismul natural al corpului de a controla stresul.

Din nefericire, mulţi ignoră acest mesaj din partea corpului lor, că e momentul să se relaxeze puţin, şi, în schimb, mai beau o ceaşcă de cafea sau încearcă şi mai tare să se concentreze.

După o vreme, se creează un model de extindere a ritmului ultradian.

Pe viitor, ori de câte ori visezi cu ochii deschişi şi în corpul tău se înfiripă senzaţia de confort, nu te împotrivi şi relaxează-te cu adevărat 10–15 minute. Te vei trezi revigorat şi cu o putere de concentrare mult mai mare.

Poţi aprofunda aceasta experienţă exersând autohipnoza, meditaţia sau folosind CD-ul din această carte. Eu mă relaxez adesea în transă şi mă imaginez stând la soare pe o plajă exotică. Având în vedere faptul că sistemul nostru nervos nu face diferenţa între un eveniment real sau imaginat intens, când mă trezesc dintr-o astfel de transă mă simt ca şi cum aş fi fost în vacanţă – iar în ceea ce priveşte sistemul meu nervos, chiar am fost.

Un lucru bun privind reîncărcarea bateriilor cu un pui de somn revigorant este că o poţi face oriunde – după ce exersezi, nimeni nu va observa. Dacă o faci în autobuz sau în tren, toată lumea va crede că moţăi.

Următorul exerciţiu este versiunea de somn revigorant pe care o folosesc cel mai des – nu durează mult şi este un obicei bun care va consolida toate eforturile tale de reducere a stresului. Chiar dacă lucrezi într-un birou deschis sau într-o fabrică, poţi oricând să găseşti o scuză de a ieşi cinci minute – ţine minte, repetiţia e mama

învățăturii!

SOMNUL REVIGORANT

Fă acest exercițiu o dată sau de două ori pe zi pentru a-ți oferi timp de recuperare şi a-ți îmbunătăți starea de bine.

1. Începe prin a-ți îndrepta atenția asupra picioarelor. Observă senzațiile din picioarele tale, căldura sau răceala acestora, precum şi greutatea lor.

2. Inspiră adânc şi apoi expiră, iar în acest timp, imaginează-ți o senzație plăcută, caldă şi relaxantă care îți cuprinde picioarele.

3. Inspiră din nou adânc, lin, şi imaginează-ți că senzația caldă şi relaxantă urcă dinspre picior către genunchi. Spune cifra „unu” în gând.

4. Lasă acea senzație caldă şi relaxantă să pătrundă în muşchi şi în oase, răspândindu-se blând şi liniştitor în timp ce se deplasează.

5. Când eşti pregătit, inspiră iar adânc şi lin şi imaginează-ți că acea senzație caldă şi relaxantă urcă până în talie, iar atunci spune „doi”.

6. În timp ce inspiri, îndreaptă această senzație de linişte şi relaxare spre umeri şi spune „trei”.

7. Lasă fluxul relaxant să urce prin corp spre umeri şi apoi să coboare spre brațe către palme.

8. Inspiră iar, lasă senzația să ajungă până în creştetul capului. Spune „patru” şi răspândeşte această senzație plăcută şi relaxantă în întregul corp.

9. Acum spune în gând „cinci” şi imaginează-ți că această senzație este de două ori mai intensă, ca şi cum un nou flux proaspăt de relaxare ar porni din creştetul capului şi s-ar contopi cu senzațiile relaxante deja existente în corpul tău.

10. În timp ce îți imaginezi acest flux de relaxare răspândindu-se în corp, imaginează-ți cum toată tensiunea se scurge odată cu el şi iese din corp prin

vârful picioarelor, făcând loc, de fiecare dată când inspiri, unei energii revigorante şi relaxante. Bucură-te câteva momente de această senzație de relaxare.

11. Fă o scurtă pauză pentru a observa senzația şi apoi, dacă vrei, repetă secvența. Cu cât exersezi mai mult, cu atât tehnica va deveni mai eficientă.

Păstrează această senzație cât de mult doreşti. Dacă în acest moment atenția ta se depărtează sau vrei să închizi ochii, este perfect în regulă – te vei trezi revigorat şi vioi în doar câteva minute...

2. Exerciţiu esenţial

Toate cele zece studii au confirmat că mişcarea reduce semnificativ depresia uşoară până la moderată. Iar cele trei studii care au comparat mişcarea cu psihoterapia au descoperit că mişcarea era cel puțin la fel de eficientă.

RAPORTUL CONSUMATORILOR DESPRE SĂNĂTATE

Aşa cum am văzut deja, corpul nostru nu distinge între un pericol emoțional şi unul fizic. Aşadar, indiferent de ce se întâmplă, se pregăteşte să se protejeze luptând sau fugind – dar adesea nu este nimeni cu care să lupte şi nicăieri unde să fugă. Corpul se agită, dar nu poate să găsească o cale de a se detensiona.

Din fericire, aşa cum mintea influențează corpul, tot astfel şi corpul poate influența mintea. Când găseşti o cale de a-ți ajuta corpul să elimine tensiunea reacției la stres, acesta se simte mai calm, mai în siguranță şi mai sănătos. În schimb, starea ta de spirit se schimbă, te limpezeşti emoțional şi poți să funcționezi mai bine – să te concentrezi, să te relaxezi şi să dormi adânc.

Cea mai simplă cale de a-ți ajuta corpul să elimine excesul de tensiune datorat reacției la stres este de a folosi energia şi vioiciunea în acele acțiuni pentru care este pregătit – cu alte cuvinte, să faci mişcare.

Acum, înainte să dai din mâini îngrozit, ține cont că

exercițiul nu trebuie să fie ceva complex. Dacă nu eşti obişnuit cu mişcarea, chiar şi o plimbare în ritm rapid te va ajuta. Scopul este să consumi excesul de tensiune şi energie din corp şi să declanşezi impulsul natural al corpului de a se odihni, relaxa şi recupera, cunoscut ca *reacție parasimpatică.*

Reacția parasimpatică este senzația plăcută de relaxare pe care-o simți în muşchi după ce ai terminat de ridicat sau de mutat ceva greu. Simți, de asemenea, o euforie naturală cauzată de eliberarea de endorfine, narcoticele naturale ale corpului. (Vom vorbi mai mult despre acestea în ziua a şaptea.)

Deşi s-au realizat multe lucruri în ultimii douăzeci de ani referitor la valoarea exercițiilor de aerobic pentru creşterea nivelului nostru general de sănătate, studiile au arătat că sunt la fel de importante şi pentru controlarea stresului. Înotul, alergarea sau orice alt exercițiu care oxigenează sângele facilitează controlul stresului.

Aşadar, chiar înainte de a stăpâni modelele de gândire şi senzațiile pe care le-ai învățat până acum în program, te poți încărca de energie pozitivă cu un exercițiu vioi în fiecare zi, timp de 10–15 minute.

3. Hrană energetică

S-au scris practic mii de cărți despre ceea ce înseamnă o dietă sănătoasă, multe dintre ele contradictorii. Pentru a te descurca mai uşor prin noianul de informații din librării şi de pe internet, îți sugerez să urmezi o regulă simplă:

Învață să îți asculți corpul.

Într-un experiment fascinant efectuat în anii ’30, oamenii de ştiință le-au oferit unor copii acces nonstop la o gamă variată de mâncăruri, de la înghețată la spanac, permițându-le să îşi creeze propria dietă pe o perioadă de

30 de zile, bazată doar pe ceea ce simțeau că vor să mănânce şi când.

Rezultatul?

În ciuda variațiilor de timp, succesiune şi frecvență, fiecare copil din acest studiu a ales ceea ce a fost considerată o dietă „echilibrată” pe parcursul unei luni. Dacă învățăm să ascultăm judecata corpurilor noastre, am putea să experimentăm beneficiile unei sănătăți optime.

Adevărul este că unele alimente sporesc vitalitatea şi starea de bine, altele o diminuează. Scriitorul şi cercetătorul dr. Gay Hendricks recomandă următorul exercițiu pentru a determina ce alimente sunt bogate în energie:

Pasul unu: Mănâncă ce alimente îți plac.

Pasul doi: Observă senzațiile din corpul tău după 45–60 minute. Dacă te simți sătul şi plin de viață, ai mâncat un aliment bogat în resurse de energie pentru tine. Dacă nu, atunci asta e!

Dr. Hendricks a descoperit în studiul său că atunci când oamenii se simt plini de energie la o oră după masă, această senzație de energie are tendința să persiste mai mult de câteva ore, de obicei până la următoarea masă.

Efectuând acest simplu exercițiu cel puțin o săptămână, poți să îți stabileşti o dietă personalizată pentru corpul tău unic!

4. Râsul terapeutic

În fiecare zi, celulele din corpul nostru suferă multe schimbări, creând celule carcinogene potențiale, spune Berk. Celulele NK distrug aceste celule aberante şi sunt astfel importante pentru controlul imunității… Acest lucru nu înseamnă că un doctor îți va spune să iei două aspirine şi să te uiți la Stan şi Bran, *însă realitatea este că acum*

există o adevărată ştiinţă privind beneficiile râsului. Şi este la fel de reală precum administrarea de medicamente.

EXTRAS DIN *The Guardian,* 25 MARTIE 2003

Dr. Lee S. Berk... a efectuat un experiment ştiinţific propriu privind legătura dintre creierul care zâmbeşte şi sistemul imunitar. Analizele de sânge au fost efectuate pentru anumite grupuri de control înainte şi după o activitate distractivă, precum vizionarea unui film amuzant. Rezultatele au indicat o creştere a numărului de celule ucigaşe naturale (celule NK), care sunt importante pentru sistemul imunitar.

EXTRAS DIN *The Guardian,* 25 MARTIE 2003

Cercetări recente au arătat că oamenii sănătoşi sunt de obicei fericiţi. De aceea este aşa de important un bun simţ al umorului. Este vital să ai simţul umorului, nu doar pentru a te distra la petreceri, ci şi ca o resursă psihologică esenţială. Când nu ai griji, corpul tău produce substanţe chimice diferite de cele produse atunci când eşti nefericit.

În cartea *Anatomy of an Illness (Antomia unei boli),* Norman Cousins vorbeşte despre importanţa folosirii râsului drept ajutor pentru controlarea durerii şi, în cele din urmă, vindecarea trupului său de spondilită anchilozantă, o boală cronică ce era considerată nevindecabilă în 499 din 500 de cazuri.

Cousins nu numai că şi-a revenit, ci s-a bucurat de o sănătate înfloritoare încă 25 de ani.

Cercetările au arătat că atunci când zâmbim producem în creier serotonină sau „hormonul fericirii”, în creier. Aşadar, în timp ce râsul sănătos este considerat o terapie radicală aici în Occident, să luăm în considerare faptul că taoiştii folosesc puterea „zâmbetului interior” ca instrument tămăduitor încă de acum 2500 de ani!

Practica zâmbetului interior pe care vreau să ţi-o împărtăşesc am întâlnit-o prima dată în atelierul

maestrului taoist modern Mantale Chia, care scria:

> Înțelepții taoişti spun că atunci când zâmbeşti, organele tale elimină o secreție vâscoasă care hrăneşte întregul corp. Când eşti supărat, temător sau stresat, acestea produc o secreție otrăvitoare care blochează canalele energetice.

Practica zâmbetului interior prezentată mai jos este modul în care eu o folosesc pentru a elibera tensiunea şi a răspândi liniştea şi starea de bine în corpul meu.

ZÂMBETUL INTERIOR

1. Aşază-te confortabil – în cele din urmă, vei putea exersa zâmbetul interior oriunde, în orice poziție.

2. Lasă zâmbetul să danseze în ochii tăi. Dacă vrei, ridică colțurile gurii uşor, ca şi cum ai şti un mare secret pe care nu vrei să îl spui.

3. Zâmbeşte în orice parte a corpului care se simte tensionată sau incomodă, până când începe să se liniştească sau să se relaxeze.

4. Zâmbeşte în orice parte a corpului care se simte foarte bine. Poți spori zâmbetul exprimându-ți recunoştința față de acea parte a corpului tău pentru că te-a menținut sănătos şi puternic.

5 Îngăduie zâmbetului să ajungă în fiecare părticică a corpului. Iată câteva sfaturi:

a. Zâmbeşte în organele corpului tău – inima, ficatul, pancreasul, rinichii, glandele sexuale şi suprarenale. Dacă nu ştii unde sunt aceste organe, închipuie-ți că ştii – corpul tău va redirecționa energia în locul tău.

b. Zâmbeşte prin esofag şi coboară spre stomac. Zâmbeşte până în intestinul gros şi subțire şi apoi coboară spre şezut. (Dacă găseşte cineva o modalitate mai delicată de exprimare, trimiteți-o, vă rog, scrisă pe o vedere!)

c. Zâmbeşte în creier, apoi coboară spre ceafă, până la

baza coloanei vertebrale.

Poți zâmbi în viață la fel ca şi în corpul tău. Încearcă să zâmbeşti şi să îți exprimi recunoştința într-o relație, un mediu sau un proiect la care lucrezi în prezent şi observă cum energia care înconjoară acea situație începe să se deplaseze!

5. Începe să crezi despre tine că eşti sănătos

Acum câțiva ani, s-au efectuat nişte cercetări interesante pentru a se încerca sa se descopere de ce un număr atât de mic de oameni supraviețuiesc cancerului, iar marea majoritate nu. În urma studiului, au fost intervievate o sută de persoane care fuseseră la un moment dat diagnosticate în stadiul terminal, dar au mai trăit încă doisprezece ani de la diagnosticul inițial.

De ce nu pot lua pur şi simplu medicamente pentru reducerea stresului?

Aşa cum se spune şi la Alcoolicii Anonimi, *corpul tău nu poate face diferența între un medicament prescris şi unul cumpărat de la colțul străzii.*

Există şi alte modalități pentru a fi mai sănătos. În ziua de azi, suntem informați despre ceea ce este dăunător pentru noi, dar să nu uităm un lucru foarte important. Toți avem propriul sistem imunitar: corpul şi mintea lucrează împreună pentru a vindeca, proteja şi regla această entitate extraordinară care este organismul nostru. Trăim într-o eră în care au loc constant incredibile progrese în medicină. Medicamentele şi intervențiile chirurgicale au devenit ceva obişnuit. Mulți oameni se aşteaptă la tratamente imediate din partea doctorilor pentru bolile lor şi transmit responsabilitatea pentru sănătatea lor medicilor, preferând o rețetă în loc să inițieze o schimbare în stilul lor de viață sau în dietă.

Accelerarea culturala a folosirii rețetelor prescrise de

medic a dus la alte probleme. Dr. E. W. Marting crede că mai mulți oameni sunt uciși anual din cauza medicamentelor prescrise în SUA şi Marea Britanie decât cei uciși în accidente rutiere. Poate din acest motiv, mulți oameni caută soluții alternative pentru îmbunătățirea stării de sănătate.

Intenția studiului era să descopere modelele de gândire sau comportament comune acestor supraviețuitori pe termen lung. Rezultatele au fost uimitoare, dar concludente. În timp ce au folosit diferite tratamente, de la operații chirurgicale şi chimioterapie la acupunctură şi diete naturale, iar unele s-au bazat pur şi simplu pe tehnici psihologice sau practici religioase, toți cei o sută de oameni aveau în comun o trăsătură esențială:

Credeau că ceea ce fac va funcţiona pentru ei.

În istoria medicinei, există o demonstrație interesantă privind puterea credinței, cunoscută sub numele de „efectul placebo". Un preparat placebo este un medicament lipsit de proprietăți curative proprii. Întrucât în Statele Unite toate medicamentele noi necesită testarea împotriva placebo, acest fenomen este studiat destul de mult.

În medie, medicamentele placebo sunt eficiente în proporție de 30%, în comparație cu un medicament normal. Însă, în unele cazuri, eficiența lor este mult mai mare. Comparate cu morfina, medicamentele placebo sunt eficiente în proporție de până la 54%, chiar dacă morfina este considerată un narcotic de clasa A.

Abia acum începem să înțelegem puterea incredibilă a hipnozei şi posibilul său rol în medicină şi terapie pentru viitor. Unii doctori au demonstrat recent cum doar simpla folosire a imaginației îți poate influența starea de sănătate. Alte studii au arătat că oamenii care cred că îşi pot controla sistemul imunitar descoperă că o pot face cu

uşurință folosind tehnici de hipnoză sau de imaginare.

Multe persoane ar putea într-adevăr să-şi crească numărul de globule protectoare din corp aproape după bunul plac, îmbunătățindu-şi instantaneu rezistența la boli.

Într-un studiu asemănător, doi doctori de la Universitatea din Yokohama, Japonia, au demonstrat că 84% dintre subiecți puteau elibera histamină, ca reacție-standard la iedera otrăvitoare. Mâncărimile, inflamația şi băşicile dispăreau atunci când subiecții aflați sub hipnoză îşi imaginau pur şi simplu că iedera otrăvitoare era o plantă inofensivă. La fel de important în înțelegerea impactului minții asupra stării de bine este faptul că un număr mare de subiecți s-au umplut de băşici când au inversat experimentul şi şi-au imaginat că o plantă inofensivă este iederă otrăvitoare.

Un rezultat al acestui studiu şi al altora asemănătoare este faptul că majoritatea profesioniştilor din domeniul sănătății recunosc acum că atitudinea unui pacient este factorul decisiv în succesul recuperării sale.

Dar dacă sunt „cu adevărat” bolnav?

În cadrul unui alt experiment extraordinar, condus de dr. David Spiegel, de la Universitatea Stanford, a fost examinat un grup de femei cu cancer la sân. În timp ce toate pacientele au primit cel mai recent tratament medical pentru această boală, o jumătate dintre ele au învățat să practice autohipnoza şi au folosit tehnici simple de imaginare, imaginându-se relaxate şi plutitoare. După un an, grupul a învățat să se relaxeze şi să se imagineze având o stare de relaxare, experimentând astfel mult mai puțină durere şi mai mult optimism.

Ceea ce i-a surprins într-adevăr pe cercetători a apărut mult mai târziu. După zece ani de la experimentul inițial, femeile din al doilea grup trăiseră în medie de două ori mai mult decât primul. Chiar dacă nimeni nu susține că

hipnoza este un tratament pentru cancer, simpla autohipnoză sau tehnicile de imaginare dirijate vor îmbunătăți cu siguranță calitatea vieții tale şi pot avea un efect pozitiv asupra duratei acesteia.

Una dintre primele persoane aflate în fază terminală cu care am lucrat a fost o doamnă ce avea cancer. De fiecare dată când făcea chimioterapie, sistemul ei imunitar se epuiza, dându-i o stare de rău fizic şi mental. Doctorul îi explicase că durează de obicei două săptămâni pentru ca sistemul imunitar să revină la normal după acel tip de chimioterapie, dar când a învățat o simplă tehnică de vizualizare pe care ți-o voi împărtăşi în câteva momente, sistemul ei imunitar şi-a revenit complet după doar cinci zile. Doctorului nici nu îi venea să creadă.

Un exemplu mai puțin grav, dar la fel de dramatic a fost cel al unei actrițe, prietenă de-a mea, care a observat că îi apărea un herpes, ce durează de obicei vreo cinci zile. Trebuia să înceapă filmările chiar în acea seară. Şi-a relaxat corpul şi apoi s-a imaginat pe sine folosind accelerarea sistemului imunitar zi de zi timp de cinci zile, trecând peste zile într-un calendar mental, una după alta. După „cinci zile interne”, şi-a imaginat că herpesul dispăruse.

Când a ieşit din transa relaxantă, „mâncărimea” care de obicei anunță herpesul dispăruse şi nu a mai revenit.

Ideea mea legată de accelerarea sistemului imunitar mi-a venit în urma unui experiment efectuat de profesorul Karen Onless de la spitalul universitar pentru copii Rainbow din Cleveland, în cadrul căruia un grup de copii au vizionat un clip cu marionete. O marionetă reprezenta un virus, alta, care arăta ca un polițist, reprezenta sistemul imunitar. Filmulețul era o ilustrare simplificată a activităților interne ale corpului, pe care copiii să o poată înțelege cu uşurință.

Când filmulețul s-a terminat, copiilor li s-a spus să închidă ochii, să se relaxeze şi să îşi imagineze o mulțime de marionete-polițişti care aleargă în jurul corpurilor lor.

De la fiecare copil s-au recoltat probe de salivă, iar rezultatele au arătat că nivelurile de imunoglobulină crescuseră substanțial – adică sistemul lor imunitar începuse să lucreze ca şi cum copiii s-ar fi luptat cu adevărate infecții.

Am început să citesc cu atenție studiile efectuate de clinică într-un domeniu relativ nou, cunoscut sub numele de psihoneuroimunologie sau PNI. Am descoperit o multitudine de dovezi incontestabile care confirmau că este posibil să îți accelerezi sistemul imunitar doar gândindu-te la acest aspect în diferite moduri. Ideea din spatele PNI este aceea că organismul nostru ştie cum să se repare singur şi să îşi păstreze sănătatea în perfectă stare. În sistemul tău imunitar este programată abilitatea de a recunoaşte acele celule care îți aparțin şi acelea care invadează din exterior şi care trebuie distruse sau eliminate corespunzător.

Odată ce sistemul tău imunitar a intrat în contact cu bacteriile, un virus sau o celulă necorespunzătoare, acesta nu va uita întâlnirea niciodată. În timpul acestei prime expuneri, sistemul imunitar produce „arme biochimice" create pentru a lupta cu acel „invadator" specific. Sistemul tău imunitar este destul de puternic şi inteligent pentru a-şi controla şi coordona acțiunile astfel încât să poți menține fără efort o stare de vitalitate sănătoasă.

Acceleratorul sistemului imunitar

Un sistem imunitar normal şi sănătos este ceva minunat, care deține puteri vindecătoare aproape miraculoase, însă aceste puteri pot fi amplificate prin folosirea unei simple tehnici de vizualizare pe care ți-o voi împărtăşi.

Iată mai jos o scrisoare pe care am primit-o de la un bărbat care a folosit această tehnică pentru a-şi schimba în mod dramatic viața sa şi a altora:

Dragă Paul,
Acum cinci ani am primit cea mai îngrozitoare veste. Eram director de vânzări şi aveam de ceva timp accese ciudate de ameţeală, amorţeală şi probleme de vedere. La o prezentare de vânzări, am rămas mut chiar în mijlocul unei propoziţii. După teste medicale amănunţite, neurologii mi-au dat un diagnostic îngrozitor, „scleroză multiplă”, o boală incurabilă şi degenerativă a sistemului nervos.
Vestea m-a lovit în moalele capului. Visele mele legate de viitor s-au risipit, iar doctorii mi-au spus sa mă pregătesc pentru un „declin supravegheat” – termenul clinic şi inuman pentru alunecarea inexorabilă spre dependenţă, boală şi moarte. Am fost încurajat să plec şi să plâng cât am nevoie pentru a mă împăca cu această condiţie. Două exacerbări ale bolii pe parcursul a două luni i-au indicat neurologului că scleroza era foarte activă în corpul meu, iar părerea acestuia era că nu prea erau şanse să îndrepte declinul rapid.
Însă, după şase luni de disperare intensă, atitudinea mea faţă de această boală s-a schimbat şi am început să am speranţă. Mi-am transformat stilul de viaţă – începând cu o schimbare radicală de dietă şi apelând la cele mai profunde sentimente filosofice şi spirituale. Catalizatorul acestei schimbări a fost CD-ul dumneavoastră Supreme Self-Confidence. *Am observat că, de undeva din interior, s-a ivit o speranţă nouă. Cu ochiul minţii mele am creat o imagine de sine pozitivă şi vibrantă spre care m-am îndreptat cu o încredere crescândă. La un an după ce am primit diagnosticul, am revenit la greutatea mea optimă şi am început din nou să joc rugby. Acest lucru a constituit o consolidare pozitivă a noii mele imagini de sine învigorate şi sănătoase.*
Acum sunt în cea mai bună formă fizică şi mentală

din viața mea. Valorific în continuare puterea subconştientului meu, iar viața şi sănătatea mea continuă să înflorească. Surprinzător, la cinci ani după ce am ascultat prima dată CD-ul dumneavoastră, nu am mai avut nici măcar o singură agravare a bolii şi, de patru ani încoace, nici vreun simptom al acesteia.

Oamenii ca mine – cazuri disperate, conform standardelor medicale occidentale – sunt dovada vie că puterea subconştientului e o lecție importantă pentru noi toți. Pentru mine, vindecarea celorlalți este mai mult decât o misiune – este o aventură minunată în viața.

Fie că eşti sănătos tun sau nu te simți prea bine, acordă-ți câteva minute şi încearcă următoarea tehnică:

ACCELERATORUL SISTEMULUI IMUNITAR

Ține minte: această tehnică nu are intenția de a substitui tratamentul medical, deşi poate fi folosită complementar, pe lângă tratamentele prescrise de medicul tău.

1. Închide ochii şi imaginează-ți sistemul imunitar aşa cum ți se pare mai potrivit. Mie personal îmi place să mă gândesc la o mulțime de creaturi colorate, ca nişte meduze, ceea ce seamănă destul de mult cu modul în care chiar arată celulele protectoare. Asigură-te că sunt multe, puternice şi hotărâte.

2. Apoi, imaginează-ți că te deplasezi în interiorul corpului spre zona care trebuie vindecată şi observă cum îți imaginezi manifestarea afecțiunii. S-ar putea să observi infecția sau celulele bolnave ca pe nişte mici globule gelatinoase negre.

3. Vizualizează în sinea ta cum meduzele colorate încapsulează şi devorează globulele negre.

4. Când globulele negre dispar, este foarte important să

îți imaginezi apoi că meduzele deschise la culoare înoată şi patrulează prin sângele tău. Vei face acest lucru pentru a te asigura că nu suprasoliciți sistemul imunitar.

5. Acum, imaginează-te pe tine mai sănătos, stând în fața ta. Observă cât de sănătos arăți, respiri, zâmbeşti etc.

6. În sfârşit, pătrunde în trupul mai sănătos, priveşte prin ochii celui sănătos, ascultă cu urechile sale şi vezi cât de bine te simți!

Până acum, sunt sigur că ai început să îți dai seama de extraordinarul potențial de care dispui pentru a fi sănătos, plin de energie şi relaxat. Întoarce-te la ideile şi exercițiile din acest capitol cât de des vrei ca să eliberezi acel potențial şi să activezi temelia bunăstării tale – corpul tău!

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S. Mâine ne vom ocupa de o altă piatră de temelie a bunăstării tale, cheia pentru o viață sănătoasă şi fericită – abilitatea de a face bani profitând de fiecare oportunitate!

ZIUA A ŞASEA
Cum să faci bani

Descoperă secretele minţii de milionar

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE ZIUA DE AZI:

- **Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD**
- **Recapitulează exerciţiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la capitolul 1**
- **Recapitulează scopul, valorile şi marele tău vis din ziua a patra**
- **Dacă mai ai nevoie de energie, apelează la exerciţiul preferat de relaxare naturală din ziua a cincea**
- **Alege exerciţiul preferat din zilele a doua şi a treia pentru o stare grozavă şi programează-ţi ziua!**

A fost odată un om bogat care avea un vapor cu aburi minunat, dar, ca toate lucrurile scumpe, acesta era sortit să se strice la un moment dat. Într-o zi, după o călătorie destul de dificilă într-o ţară străină, motorul a cedat şi nimeni nu a mai putut să îl pornească.

Rând pe rând, fiecare mecanic şi inginer din ţară a fost chemat pentru a încerca repararea motorului, şi toţi au eşuat. În cele din urmă, bogătaşul a auzit de un bătrân constructor de nave care ar putea să îl ajute, dar la un preţ piperat. Bogătaşul a acceptat numaidecât.

Curând, bătrânul, care arăta ca şi cum se ocupa de o sută de ani cu repararea vapoarelor, a sosit. Avea cu el o cutie imensă de unelte şi s-a apucat imediat de lucru. A inspectat cu mare atenţie reţeaua extinsă de conducte care veneau şi se duceau spre motor, atingându-le din când în când pentru a verifica temperatura.

În sfârşit, bătrânul a căutat în geantă după un ciocănel. A bătut uşor una din conducte. Imediat s-a auzit sunetul aburului şuierând în interior şi motorul a prins viaţă, iar

bătrânul şi-a pus deoparte ciocanul cu grijă.

Când bogătaşul a întrebat cât îi datorează, bătrânul i-a cerut peste zece mii de lire – o sumă destul de ridicată pentru acele timpuri.

„Poftim?”, a exclamat indignat bogătaşul. „Abia dacă ai făcut ceva! Justifică-mi această sumă sau te arunc în închisoare.”

Bătrânul a mâzgălit ceva pe o bucată de hârtie zdrențuită pe care o scosese din buzunar. Bogătaşul a citit hârtia, a zâmbit şi i-a cerut iertare bătrânului pentru comportamentul nepoliticos.

Iată ce scrisese:

Pentru lovitura cu ciocanul: 1 liră

Pentru că am ştiut unde să ciocănesc: 9 999 lire

Averea lumii

Lipsa de bani este rădăcina tuturor relelor.

GEORGE BERNARD SHAW

Tu eşti unul dintre cei mai bogați oameni care au trăit vreodată.

Ce-i drept, nu te cunosc, dar pot face această afirmație în siguranță, întrucât cultura noastră modernă este mult mai bogată decât cea a societăților anterioare din istoria omenirii. De fapt, atunci când mă plimb pe o stradă, în aproape toate oraşele pe care le-am vizitat în lume, mă uimeşte câtă bogăție se află în lume şi cât de puțini dintre noi sunt cu adevărat conştienți de acest lucru.

Bogăția adevărată nu înseamnă doar bani – indiferent dacă, din punct de vedere tehnic, acele resurse îți aparțin sau nu. Aflat pentru prima oară în America, gurul indian Swami Muktananda s-a oprit în aeroport şi a zis:

„Ei trăiesc în Paradis, însă nu vor şti acest lucru niciodată.”

Gândeşte-te doar la ce ai, chiar dacă ai sau nu bani – străzi şi parcuri frumoase unde să mergi, mai multe

biblioteci, muzică, film, teatru şi sport decât înainte, şcoli pentru copiii tăi şi spitale pentru corpul tău. Pe scurt, lucruri care erau disponibile doar elitei privilegiate acum câteva secole şi despre care simţi probabil că sunt un drept din naştere.

Bogăţia adevărată înseamnă sănătate şi fericire. Înseamnă să ai prieteni buni sau o familie cu care să împărtăşeşti experienţele intime şi plăcute şi cu care să râzi împreună, oameni care te stimulează şi te fascinează.

Bogăţia adevărată este să te simţi fericit aproape tot timpul. Este un fel de a şti că ai un rost în lume şi că viaţa ta are sens. În definitiv, tu eşti unic – nimeni nu poate face lucrurile exact cum le faci tu.

Bineînţeles, bogăţia înseamnă şi bani. Iar astăzi ne vom ocupa exclusiv şi voit de un singur lucru – banii.

Totul despre bani

Cel mai vechi sistem de negoţ a fost trocul. Monedele au fost primele poliţe aprobate oficial care au fost folosite pentru a reprezenta valoarea lucrurilor din lume. Apoi au apărut banii de hârtie. O bancnotă este de fapt o chitanţă emisă de guvern. Până de curând, se tipăreau atâtea bancnote cât să acopere rezervele de aur.

Însă în anii '40, guvernele lumii au decis să renunţe la sistemul-standard cu aur. De atunci, tipăresc bani ca şi cum aceştia s-ar demoda. Azi, rezerva de aur este doar o părticică din totalul de bancnote aflate în circulaţie, şi chiar banii de hârtie sunt înlocuiţi de cărţile de credit din plastic şi de numerele în computere.

Astfel, banii sunt în fond un *simbolul valorii* – adică reprezintă valoarea, deşi nu au o valoare intrinsecă. De vreme ce banii nu mai sunt susţinuţi de rezervele de aur, atunci de ce ne purtăm de parcă ar însemna ceva?

Acest lucru se întâmplă din cauza încrederii şi credinţei noastre în sursa banilor, în acest caz, în guvernul care i-a emis. Acest lucru ne conduce spre un

mod de gândire referitor la bani simplu, dar radical:

Banii sunt un simbol al încrederii noastre în produsul sau serviciul nostru şi în noi înşine!

Autorul Serge Kahili King priveşte astfel problema:

> Şi oamenii pot eşua când ne pierdem încrederea în ei sau când îşi pierd încrederea în ei înşişi, indiferent de valoarea bunurilor şi serviciilor pe care le posedă. De asemenea, oamenii pot reuşi când ceilalţi au încredere în ei sau au suficientă încredere în ei înşişi, indiferent de valoarea bunurilor şi serviciilor pe care le posedă…
> Dacă vrei să ai mai mulţi bani în viaţă – pentru tine, pentru a-i ajuta pe alţii sau pentru amândouă –, atunci trebuie să devii mai valoros în ochii celorlalţi. Nu va fi suficient să oferi bunuri şi servicii valoroase, să fii la locul potrivit în momentul potrivit sau să alegi numerele potrivite. Trebuie să fii mai spiritual de atât. Trebuie să ai mai multă încredere, mai multă certitudine în propriile valori, ca furnizor sau ca persoană.

Acest lucru dezvăluie formula magică pentru a face mai mulţi bani:

Cu cât avem mai multă încredere în noi şi/ sau în produsele sau serviciile noastre, cu atât mai mult vom putea cere pe ele.

Şi iată vestea bună: dacă banii înseamnă încredere, iar încrederea este o stare, atunci ai tot ce îţi trebuie pentru a face toţi banii pe care ţi i-ai dorit vreodată – trebuie doar să alegi să-ţi dezvolţi încrederea în forţele proprii!

Cum am devenit milionar

Înainte să încep să folosesc tehnicile pe care ți le voi împărtăşi în acest capitol aveam datorii, trăiam de pe o zi pe alta într-o cămăruță pe care o închiriasem în apartamentul cuiva. Aveam un mic cerc de prieteni, o slujbă care nu îmi plăcea şi făceam eforturi supraomeneşti să mă trezesc şi să mă ridic din pat dimineața.

În câteva luni, mi-am schimbat complet situația financiară. Am făcut mai mulți bani în aceste câteva luni decât în anii trecuți. Acest nou model din viața mea a declanşat o reacție în lanț şi am început să scot bani din piatră seacă. Am pus pe picioare o a doua carieră de succes, succesul datorită căruia citeşti acum această carte, iar cercul meu de prieteni s-a lărgit, prieteni pe care îi am deja de două decenii. În câțiva ani, am devenit milionar. Ceea ce este fascinant este că până în acel moment am crezut întotdeauna că, pentru a face bani, trebuie să ies în lume şi să îi obțin de la alți oameni.

În schimb, după ce m-am schimbat pe mine şi percepția asupra lumii, banii au început să curgă spre mine. După câțiva ani, am început să predau altora principiile după care a devenit prosperă viața mea şi, în scurt timp, s-a schimbat şi viața lor. Acum, îți voi împărtăşi ție aceste secrete!

Cum să învingi sărăcia conştientă

Dacă cineva îți dă un milion de dolari, în cel mai bun caz devii milionar sau nu vei ajunge să păstrezi banii.
JIM ROHN

Nu-i poți ajuta pe săraci fiind unul dintre ei.
ABRAHAM LINCOLN

Cercetările au arătat că o mare parte dintre cei care primesc pe neaşteptate sume mari de bani, de exemplu

câştiguri la loterie sau moşteniri, îi vor pierde garantat foarte rapid. De fapt, 80% dintre ei vor ajunge să se descurce mai greu financiar doar după doi ani. Acest lucru se întâmplă pentru că în interior încă se simt săraci.

În psihologie, acesta se numeşte „efectul Pygmalion” sau „profeția autoîmplinită”, despre care am vorbit deja. Ceea ce ne aşteptăm să se adeverească în mintea noastră va avea tendința să se adeverească în realitate. Chiar dacă aşteptările noastre nu sunt exacte la început, ne vom purta în concordanță cu aşteptările noastre. Acele acțiuni creează apoi rezultatele aşteptate, iar „profeția” aşteptărilor noastre se realizează.

Dacă tu crezi că nu vei deveni cu adevărat bogat, vei vorbi şi te vei purta în concordanță cu acea convingere, iar în majoritatea cazurilor, „îți vei dovedi” că ai dreptate.

De asemenea, dacă îți schimbi aşteptările asupra lumii pentru a reflecta potențialul de bogăție infinit, vei genera rapid gânduri, sentimente şi conduite care vor atrage banii spre tine.

Cultura noastră ne programează încontinuu cu asocieri financiare negative. Ni s-a spus că Biblia ne învață: „Banii sunt rădăcina tuturor relelor.” Ceea ce spune de fapt Biblia este ca *„Iubirea* de arginți este rădăcina tuturor relelor” – adică obținerea de bani doar de dragul lor, asemenea unui bun care se păstrează.

Sau ni se spune că bogăția e limitată şi, cu cât avem mai mult, cu atât vor avea alții mai puțin. Sau „toți oamenii bogați sunt mincinoşi şi hoți”. (E ceva obişnuit în cultura noastră să auzim lucruri de genul „putred de bogat” sau „umflat”, indicative ale unei neîncrederi fundamentale a oamenilor față de bani.)

Multe dintre aceste idei limitate referitoare la bani provin din istorie. În perioada Evului Mediu, sistemul feudal a ținut bogățiile în mâinile celor privilegiați, în timp ce masele erau păcălite să creadă că sărăcia era salvarea lor. Acest sistem de ierarhizare a puterii a condus la

presupunerea că bogăția este finită, insinuând un deficit al acesteia. Sărăcia a fost lăudată de Biserică şi mulți ani a fost considerata o virtute creştină, călugării trebuind să facă un jurământ de sărăcie pentru a putea fi primiți în ordin.

O parte dintre cei care au crescut în ultimul secol în timpul marii crize economice sau au cunoscut raționalizarea alimentelor şi a lucrurilor de primă necesitate, în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, încă mai cred în subconştientul lor că „nu este suficient să ajungă pentru toată lumea”. Iar mulți dintre ei le-au transmis copiilor lor aceste restricții.

Chiar dacă crezi că aceste lucruri sunt adevărate, este important să recunoşti problema inerentă:

Dacă crezi că banii nu sunt buni într-o oarecare măsură, îți vei sabota subconştient încercările de a face mai mulți bani în viață.

Am descoperit că majoritatea oamenilor bogați şi prosperi împărtăşesc aceleaşi obiceiuri simple şi păreri despre prosperitate. Totuşi, eu cred că mulți oameni folosesc fără să ştie acest principiu simplu şi puternic pentru a rămâne săraci, prin acele convingeri şi obiceiuri față de bani.

În loc să îşi asume responsabilitatea pentru convingerile şi acțiunile lor (prin urmare, şi bogăția), aceştia folosesc lipsa de bani drept „dovadă” că sunt sortiți să rămână săraci. Ei şi-au afirmat sărăcia de atâta ori încât a devenit fără să îşi dea seama o profeție autoîmplinită, o sărăcie conştientă.

Acest lucru nu înseamnă că, dacă eşti sărac, este vina ta. Noi nu suntem responsabili pentru ceea ce primim, dar putem şi trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru cum administrăm ceea ce am moştenit.

De exemplu, unii artişti cred că nu au succes comercial pentru că acest lucru le va „compromite integritatea

artistică". Unii oameni cred că nu poți fi o persoană bună decât dacă întotdeauna îi pui pe ceilalți pe primul plan, chiar dacă acest lucru este în detrimentul tău. Alții rămân săraci pentru că se simt mai în siguranță – acest lucru este ceea ce ştiu.

Când vei folosi tehnicile prezentate în această carte, vei renunța la vechile idei plafonate referitoare la bani şi îți vei reprograma mintea pentru a deveni mai prosper şi să gândeşti ca un milionar. Iată două „legi" care explică de ce unii oamenii rămân blocați într-un vârtej fără sfârşit al sărăciei, în timp ce alții parcă transformă tot ce ating în aur.

1. Legea efortului inversat

O idee anume care dăinuie, bună sau rea, nu poate să nu producă rezultate privitoare la caracter şi circumstanțe. Un om nu poate să aleagă direct circumstanțele, dar îşi poate alege gândurile, şi astfel, indirect, însă sigur, poate să îşi contureze circumstanțele.

JIM ALLEN, *As A Man Thinketh*

Una dintre ideile cele mai importante în hipnoză se numeşte „legea efortului inversat", care poate fi rezumată într-o expresie psihologică populară:

Lucrul căruia i te opui persistă.

Unii oameni au convingeri neclintite care îi fac să rămână săraci. Dintr-un motiv sau altul, îşi sabotează drumul spre îmbogățire. Indiferent cât de mult încearcă să devină bogați la nivel conştient, convingerile lor subconştiente nu îi vor sprijini şi vor ajunge să se saboteze singuri.

Însă legea efortului inversat ne învață că, dacă tu te consideri în sinea ta sărac, îți va fi mereu teamă de sărăcie. Întrucât gândurile tale îți influențează acțiunile,

sărăcia este de obicei consecința gândirii tale.

Excepția de la regulă o reprezintă oamenii care sunt determinați sa facă bani din cauza fricii de sărăcie. Am întâlnit şi am cunoscut pe unii dintre cei mai bogați oameni din lume, însă unii dintre ei aveau foarte puțin din ceea ce aş numi eu bogăție adevărată – obsedați de muncă, preocupați să câştige următorul milion cu prețul familiei sau al prietenilor. Sunt conduşi de frica de sărăcie şi, indiferent de câți bani acumulează, aceştia nu vor fi niciodată suficienți.

Evident, grija pentru organizarea finanțelor nu este la fel ca frica de sărăcie. Însă frica de sărăcie este modul în care oamenii reuşesc să strângă bogății uriaşe fără să iasă din capcana sărăciei conştiente.

2. Legea atracției

Când a fost întrebat de secretul bunăstării sale, miliardarul H.L. Hunt a oferit o simplă formulă în 4 paşi:

1. *Decide care este lucrul pe care îl vrei*
2. *Decide-te la ce eşti dispus să renunți pentru a-l obține*
3. *Stabileşte-ți prioritățile în consecință*
4. *Numai aceste lucruri contează!*

Te-ai gândit vreodată la cineva şi, după câteva clipe, ți-a sunat telefonul şi era acea persoană? Cum îți explici acest lucru? A fost telepatie? Coincidență? Atracție magnetică?

Sau poate te gândeai să îți iei o marcă anume de maşină şi, dintr-odată, începi să o vezi peste tot? Cum îți explici aşa ceva?

Legea atracției afirmă:

Dacă te concentrezi în mod constant asupra unui lucru, ai şanse mai mari să îl primeşti.

Dacă te concentrezi asupra sărăciei şi a lipsurilor, vei

avea parte mai mult de ele în viață. Cei care se concentrează asupra lucrurilor pozitive din viață şi le atrag spre ei sunt numiți „norocoşi”. Eu cred personal că ne putem crea norocul. Aceasta este semnificația cuvintelor din Biblie, unde se spune că omul este după cum gândeşte el.

Fie că alegi sau nu să crezi în legea atracției, este interesant de observat că mulți oameni prosperi cred în ea. Acesta este un motiv pentru care oamenii bogați se întovărăşesc cu alți oameni bogați şi pentru care se îmbogățesc. Gândurile tale sunt o energie puternică şi creatoare.

Unii oameni cred că mintea este ca un magnet şi atrage tot ceea ce ne acaparează atenția. În muzică, acesta este numit principiul „rezonanței simpatice”. Dacă ai două piane în aceeaşi cameră şi cânți nota de la un pian, vei observa cum coarda de de la celălalt pian începe să vibreze în acelaşi timp.

În acelaşi mod, atragi oameni şi circumstanțe care rezonează cu gândurile tale predominante. Nu ar fi bine să îți acordezi mintea pentru a observa numeroasele oportunități de a deveni bogat? Dacă vrei să devii şi să rămâi bogat, trebuie să începi să gândeşti că eşti o persoană care merită o avere. Trebuie să începi să te simți bogat în interior, astfel încât acest lucru să se manifeste în exterior. În timp ce te vezi drept o persoană bogată, vei observa cum cresc rezervele tale financiare.

Crearea unei bogății conştiente

Unii oameni văd lucrurile aşa cum sunt şi întreabă: De ce?

Eu visez lucruri care nu au existat şi întreb: De ce nu?!

GEORGE BERNARD SHAW

Ceea ce vom face în continuare te va ajuta să îți dezvolți şi să instalezi în mintea ta o conştiință a bogăției.

Aceasta înseamnă mai mult decât atragerea banilor – este o schimbare a imaginii tale de sine într-una mai încrezătoare şi mai armonioasă, prin care vei începe să observi bogăția care te înconjoară, iar experiența ta de viață se va intensifica simțitor.

Aş vrea să-ți împărtăşesc câteva tehnici pe care le-am folosit şi eu pentru sporirea considerabilă a situației financiare personale. I-am învățat şi pe alții, iar aceştia şi-au îmbunătățit situația financiară. Acum ți le voi împărtăşi ție.

Instalarea mentalității de milionar

Când am decis prima oară să trec de la sărăcie conştientă la bogăție, îmi făceam mereu griji asupra faptului că sunt sărac şi mă întrebam cum să nu mai fiu sărac. Aveam un carnet de cecuri uzat care reflecta starea mea financiară precară de atunci. Când sosea prin poştă o factură, îmi făceam griji cum o voi plăti şi mă simțeam sărac în interior. Acest gând obsesiv al sărăciei m-a ținut blocat într-o gândire de om sărac, potrivit căreia luam decizii neproductive.

Dar în momentul în care am decis să manifest bogăția, am început să deschid facturile şi să îmi *imaginez intens* că am mii de lire în bancă, mult mai multe decât am nevoie să plătesc factura. Îți poți imagina cât de bine e. Îmi trimiteam un nou mesaj subconştientului. Unii oameni încearcă să obțină acelaşi efect afirmând lucruri de genul „sunt bogat, sunt bogat, sunt bogat", dar dacă în subconştient există credința sărăciei, afirmația este inutilă. Nu este suficient să îți bagi capul în nisip şi să te prefaci – trebuie să creezi într-adevăr *sentimentul* de bogăție, imaginându-te bogat iar şi iar.

Bineînțeles, trebuie să plăteşti facturile, însă crearea unui sentiment de bogăție va face acest proces mai plăcut şi te va îndruma spre prosperitate.

Mintea este sensibilă, aşa că e important să îți

semnalizezi faptul că „schimbările pozitive au loc”. Am schimbat banca şi mi-am procurat un nou carnet de cecuri pentru a mă ajuta să mă simt diferit.

Apoi a început adevărata distracție.

Aveam nevoie să aflu cu adevărat cum va arăta bogăția, aşa că am luat un extras bancar vechi, l-am tăiat, am îndepărtat porțiunea unde scria „descoperit”, am rearanjat cifrele şi le-am lipit la loc formând un credit de mii de lire. După ce am terminat, am început să râd. Într-un fel, chiar dacă ştiam că îl făcusem eu, doar faptul de a-l ține în mână a făcut să pară totul mai real. M-am gândit intens la acest lucru de câteva ori pe zi.

O altă tehnică pe care am folosit-o a fost să exersez scrierea de cecuri şi borderouri de vărsământ pentru sute de mii de lire până când m-am simțit degajat făcând acest lucru. Până când am reuşit să „depun” şi să „cheltuiesc” degajat sume aşa de mari, mi-a venit uşor să mă privesc ca pe o persoană cu adevărat bogată.

Spre surprinderea mea, în câteva luni, suma imaginară de pe extrasul de cont făcut de mine a devenit o realitate. Metoda m-a ajutat să am acea hârtie tangibilă, acel extras bancar. Aşa ca am căutat şi alte metode pentru a avea acces la conştiința bogăției.

Am decis: să fac un „album al prosperității” colecționând imagini cu lucrurile pe care mi le doresc, locurile pe care vreau să le vizitez şi oamenii pe care vreau să îi întâlnesc. Ca să îți alcătuieşti propriul „album al prosperității”, începe să aduni poze cu ceea ce vrei, cu oamenii pe care vrei să îi întâlneşti, locurile unde vrei să mergi şi cu lucrurile pe care vrei să le ai.

Tot ceea ce vrei să aduci în viața ta, pune în album.

Apoi, de fiecare dată când te uiți prin el, exersează crearea unor experiențe senzoriale intense ale țelurilor tale. Dacă e vorba de o maşină anume, fă un test drive şi, după aceea, te poți imagina conducând acea maşină tot timpul. Dacă e o casă frumoasă, imaginează-ți că te plimbi în jurul ei până când îi cunoşti fiecare centimetru

– textura covorului şi a mobilei, mirosul din hol şi aşa mai departe. Este foarte simplu, dar trebuie să exersezi regulat. Exersezi sentimentul de a fi bogat şi, asemenea unui actor, trebuie să intri în rol.

Odată, am intrat într-un showroom Mercedes şi m-am aşezat confortabil într-o maşină. Am mirosit tapițeria din piele, am făcut un test drive şi mi-am imaginat că e a mea. Am luat o broşură şi am adăugat-o în albumul meu, apoi mi-am imaginat că o conduc în fiecare zi. În scurt timp, mintea mea era atât de concentrată asupra obținerii maşinii, încât am început să văd Mercedesuri peste tot. După o perioadă, o coincidență aparentă mi-a adus în cale o afacere grozavă şi mi-am cumpărat primul meu Mercedes.

Un prieten de-al meu a devenit foarte interesat de vizualizarea creatoare. A exersat prin vizualizarea locurilor de parcare şi, în mod surprinzător, metoda a funcționat. Aşa că s-a hotărât să încerce ceva mai important.

Deşi nu plecase niciodată din Anglia, a decis că vrea să călătorească în lume cu stil. Şi chiar dacă nu avea mulți bani, a adunat câteva broşuri de turism, a decupat imaginile tuturor locurilor exotice în care voia să meargă şi le-a lipit în album.

Apoi, pentru ca totul să îi pară real, în fiecare duminică îşi făcea bagajul şi mergea la aeroport, stătea chiar şi la rând până la un moment dat, când se întorcea şi pleca acasă.

Când venea acasă, se uita la o emisiune despre călătorii la clasa întâi şi îşi petrecea timpul uitându-se în albumul său la pozele locurilor în care voia să meargă. Şi-a oferit cu adevărat subconştientului său experiența călătoriei spre locuri exotice şi bucuria acestora. S-a concentrat fără oprire asupra acestui lucru timp de o lună.

Într-o zi, fără vreun avertisment, a fost chemat în biroul şefului său şi întrebat dacă vrea să fie reporter

internațional. Şeful i-a explicat că trebuie să călătorească în toată lumea – la clasa întâi. Nici nu îi venea să creadă!

Şi, lucrul cel mai extraordinar, după ce a călătorit câteva luni, a ajuns într-un sat din Elveția, unde a început sa aibă o senzație de déjà vu. Abia când s-a întors în Anglia şi a verificat albumul, a aflat – stătuse exact în acelaşi sat pe care îl decupase şi îl lipise în album şi, în fond, în subconştientul său.

Deşi pare incredibil, am fost martor la multe întâmplări de acest gen, astfel încât am devenit sceptic la ideea de „coincidențe" şi sunt dispus să cred că, deşi nu ştiu exact cum funcționează, mintea noastră are într-adevăr abilitatea de a atrage evenimente, lucruri sau, persoane în viața noastră.

Banii, fericirea şi tu

Toți banii din lume se cheltuiesc pentru a ne simți bine.
RY COODER

Înainte de a merge mai departe, permite-mi să te întreb ceva:

Ce-ai avea în plus față de ce ai acum dacă ai avea mai mulți bani?

De câte ori pun această întrebare la seminariile mele, oamenii vorbesc despre „fericire", „libertate", „siguranță" şi „putere". Totuşi, banii nu sunt sursa acestor lucruri. Fiecare dintre aceste cuvinte reprezintă o stare pe care o poți genera din interiorul tău, un eveniment neurochimic din corpul şi din mintea ta. Să recunoaştem – dacă banii ar fi *cu adevărat* cheia spre fericire, libertate, siguranță şi putere, Kurt Cobain, Elvis Presley, Marilyn Monroe şi John Belushi ar fi alături de noi şi astăzi.

Iată o consecință a legii efortului inversat:

Dacă vrei să obţii ceva pentru a te simţi într-un anume fel, simţindu-te în acel fel acum va fi cea mai rapidă metodă de a obţine acest lucru.

Încearcă următoarea tehnică pentru a aplica acest principiu în obținerea prosperității financiare!

ANCOREAZĂ-TE ÎN BUNĂSTARE

1. Fă o listă cu toate stările şi sentimentele pe care crezi că ți le pot aduce banii.

Exemple: încredere, fericire, pace, generozitate etc.

2. Alege prima stare din lista ta. Aminteşte-ți când te-ai simțit într-adevăr aşa. Retrăieşte acea senzație – vezi ce vedeai, auzi ce auzeai şi simte cât de bine te simțeai. (Dacă nu îți poți aminti momentul, imaginează-ți cât de bună ar fi viața ta dacă te-ai simți aşa în acest moment!)

3. Continuă cu această amintire. Accentuează culorile, amplifică sunetele şi intensifică sentimentele.

4. Pe măsură ce trăieşti aceste sentimente pozitive, apasă degetul mare de la una din mâini pe degetul mijlociu şi spune cu voce tare sau în gândul tău: „Sunt bogat!"

5. Repetă paşii 2–3 cu fiecare stare emoțională din lista ta. Curând, doar apăsând degetul mare pe cel mijlociu şi repetând propoziția „Sunt bogat!", toate acele sentimente pozitive pe care le asociezi cu bogăția se vor întoarce.

Aceasta este „ancora bunăstării" tale. Foloseşte-o. De fiecare dată când te gândeşti sau vrei mai mulți bani care să te pregătească pentru succes!

Succes, bani şi timp

Încă unul dintre aspectele fundamentale ale stării de spirit a milionarilor este separarea abilității de a face bani de necesitatea de a pierde timp pentru a-i face. Să-ți oferi

timpul pe bani este piatra de temelie a sărăciei conştiente. De aceea nu vei întâlni niciodată un milionar care să muncească la plata cu ora!

Dacă vrei să creezi prosperitate financiară, este necesar să recunoşti mai întâi că abilitatea ta de a face bani este în strânsă legătură cu abilitatea ta de a adăuga, crea şi oferi valoare unei persoane, într-un proiect, unei companii sau întreprinderi. De fapt, o voi spune şi mai clar de atât:

Banii reprezintă una dintre recompensele pe care le primeşti pentru adăugarea de valoare la vieţile altora.

Există patru lucruri esențiale pentru a face mai mulți bani prin adăugarea unei valori mai mari:

1. Unicitatea

Cu cât valoarea pe care o furnizezi are mai multă unicitate, cu atât vei putea să o dai la schimb cu mai mult. În timp ce sunt zeci de mii de actori la Hollywood, sunt doar aproximativ şase în acelaşi timp care pot umple sala, indiferent de filmul în care joacă. De aceea sunt doar şase actori în lume care sunt plătiți cu peste 20.000.000 pe film.

2. Scopul

Cu cât adaugi valoare mai multor oameni, cu atât vei face mai mulți bani. Orice ai crede despre Bill Gates şi Microsoft, miliardele lor de dolari în valoare netă sunt reprezentate în mare măsura de milioanele de oameni ale căror vieți sunt influențate zilnic de către dezvoltarea Windows şi a sistemelor sale competitive de operare.

3. Impactul

Cu cât schimbi mai mult viața altora, cu atât mai mulți bani poți cere în schimb. De ce majoritatea doctorilor sunt plătiți mai bine decât majoritatea profesorilor?

Deoarece majoritatea oamenilor prețuiesc mai mult sănătatea decât educația.

4. Percepţia

Sunt multe poveşti despre oameni care lucrează până la epuizare neştiuți de nimeni în spatele scenei pentru a aduce o schimbare în lume. Deşi poate fi adevărat că aceşti eroi necunoscuți sunt adevăratul motiv pentru care lucrurile merg bine, asta nu înseamnă că le este destinat să devină bogați. Indiferent de câtă valoare depui în munca ta, este percepută doar ca o valoare care poate fi schimbată pe monedă forte.

La începutul anilor '70, o casă de discuri din Marea Britanie vindea albume conținând cover-uri ale cântecelor momentului. Deşi discurile se vindeau cu mai puțin de o liră bucata, cu greu le cumpăra cineva, iar compania avea de suferit.

Un puşti extrem de isteț s-a alăturat consiliului de administrație şi a anunțat că vrea să dubleze prețul albumelor. Ceilalți membri din conducere au fost şocați, dar, în final, au fost de acord cu planul. În câteva săptămâni, rafturile magazinelor s-au golit. Când albumele se vindeau la prețuri mici, oamenii nu le considerau suficient de valoroase. Compania muzicală s-a salvat de la faliment schimbând percepția oamenilor asupra produselor sale.

Mai simplu, pentru a produce bani, trebuie să oferi oamenilor un serviciu/produs pentru care ar plăti, de preferat, un preț mare. Dacă vrei să faci bani, următoarea întrebare ar putea să te ajute:

Ce produs/serviciu original, care să se vândă în cantități foarte mari, mi-ar plăcea să ofer oamenilor?

Ţine socoteala banilor

S-a spus de multe ori că, în jocul vieții, banii reprezintă

doar un mod de a ține socoteala.

Dacă eşti genul de persoană care n-a ținut niciodată socoteala carnetului de cecuri sau a conturilor bancare, acest lucru s-ar putea să te înspăimânte la început, dar, atunci când ştii unde te afli în raport cu banii tăi, măsurarea progresului devine un lucru posibil,

Sau, cum spunea Michael Leboeuf în cartea sa, *The Greatest Management Principle in the World (Cel mai important principiu de management din lume),*

Ceea ce se poate măsura se poate realiza.

Vei avea nevoie de o foaie de hârtie, de un calculator de buzunar şi de un bun simț al umorului!

Principala metoda de calculare a averii: valoarea ta netă

Valoarea netă este cea mai folosită metodă de măsurare a averii. Cum o afli? Inventariază valorile tuturor bunurilor de care dispui pe o coloană şi valorile tuturor debitelor pe care le-ai acumulat, pe altă coloană.

Împarte o foaie de hârtie pe două coloane. În coloana din stânga vei scrie „Bunuri", iar pe cea din dreapta, „Datorii". În coloana „Bunurilor", vei trece toate bunurile de care dispui şi valoarea aproximativă a acestora dacă ar trebui să le vinzi astăzi.

În coloana „Datoriilor", vei trece sumele de bani sau orice alte bunuri datorate cuiva: casa în care locuieşti, maşina pe care o conduci sau orice altă sumă de bani sau împrumut neachitat.

Formula prin care se calculează valoarea netă este una simplă:

Suma totală a bunurilor – Suma totală a datoriilor = Valoarea netă

Să nu te descurajezi dacă descoperi că ai o valoare netă negativă: călătoria ta către prosperitate financiară începe exact din punctul în care te afli acum.

Iată un exemplu de o astfel de listă:

Bunuri
Casă – 150 000
Maşină – 10 000
Cont de economii personal – 35 000
Bani care îmi sunt datorați – 3 500
Valoarea asigurării de viață – 15 000

Datorii
Ipotecă – 100 000
Dobânda creditului la maşină – 3 000
Dobânda creditului pentru studii – 15 000
Facturi neplătite – 2 500
Cărți de credit – 4 500

Suma totală a bunurilor = 213 500
Suma totală a datoriilor = 125 000
213 500 – 125 000 = 88 500
Valoarea netă = 88 500£

Cea de-a doua metodă de calculare a averii: Cât de multe zile poți trăi de-acum încolo fără să mai câştigi niciun ban

Pentru a-ți calcula următoarea „cifră a averii”, împarte la 30 cheltuielile lunare obişnuite. Vom numi această cifră „rata ta zilnic”. Apoi împarte valoarea ta netă (scazi din suma pe care o ai suma pe care o datorezi) la rata ta zilnică. Cifra rezultată astfel reprezintă cât de multe zile poți trăi de-acum încolo fără să mai câştigi niciun ban. Pe măsură ce câştigurile, economiile şi investițiile tale vor creşte, le vei putea ține socoteala aflând numărul de zile

pe care l-ai adăugat cifrei ce reprezintă averea ta.

Exemplu:

Ai o valoare netă de 100 000 £ şi cheltuieli lunare de 5 000 £. 5 000 £ împărțite la 30 fac 166,66 £, sau 167 £. Aceasta este rata ta zilnică. 100 000 împărțite la 167 £ fac 598,8 £ sau 599 £. Acest lucru înseamnă că, dacă ai fi nevoit, ți-ai putea menține actualul stil de viață fără să mai câştigi alți bani timp de 599 de zile (aproape doi ani).

Cea de-a treia metodă de calculare a averii: Suma de bani pe care îţi permiţi s-o pierzi fără să-ţi faci griji pentru ziua de mâine

Această cifră este mai uşor de calculat. De exemplu, în urmă cu 20 de ani, am pierdut 5 lire şi mă aflam în pragul sinuciderii. În prezent, dacă pierd mai puțin de 500 de lire, nu-mi fac griji din această cauză. Folosind această scară, cifra averii mele a crescut de la 5 la 500 de lire. În parte, acest lucru s-a întâmplat fiindcă am câştigat mai mulți bani, fiindcă am mai multă încredere în abilitățile mele de a câştiga mai mulți bani şi am învățat să mă relaxez. Aceasta este metoda mea preferată de calculare a averii, pentru că cifra se măreşte fără să fiu nevoit să câştig alți bani.

Cea de-a patra metodă de calculare a averii: Numărul magic al independenţei financiare

Aceasta este una dintre cele mai eficiente formule de calcul pe care le vei întâlni vreodată şi te va ajuta să calculezi suma magică a independenței taie financiare: suma de bani pe care, dacă ai depune-o la bancă cu o rată medie de recuperare a investiției (6–8%), ți-ar permite să faci tot ce-ți doreşti fără să te gândeşti dacă-ți permiți (din punct de vedere financiar) sau nu să faci

acest lucru.

1. Întocmeşte o listă cu toate bunurile pe care le achiziţionezi o dată în viaţă şi preţul lor estimativ; gândeşte-te în special la „bunurile extrem de costisitoare”.

Exemplu:

O casă – 250 000 £

Maşini – 50 000 £

O vacanţă luxoasă – 5 000 £

Studii universitare (x 3) – 150 000 £

Orice alte activităţi plăcute – 45 000 £

2. Calculează suma totală a acestor bunuri/servicii: o vom numi suma A.

Exemplu:

În exemplul nostru de mai sus, extrem de convenabil din punct de vedere matematic, am duce un trai mai mult decât decent cu 500 000 £.

3. Gândeşte-te la un salariu anual pe viaţă care îţi va permite să duci un trai îndestulător. (Dacă nu te poţi hotărî la o sumă, dublează cifra salariului pe care îl câştigi în prezent.)

Exemplu:

Dacă în prezent câştigi 25 000 £, gândeşte-te că 50 000 £ pe an îţi vor permite să-ţi îndeplineşti orice dorinţă şi să-ţi satisfaci orice necesitate.

4. Înmulţeşte acel salariu cu 12 (cca 8% dobândă recuperată) sau cu 15 (cca 6% dobândă recuperată). Aceasta este suma pe care va trebui s-o investeşti cu o rată medie de recuperare a investiţiei pentru a „câştiga” un salariu anual pe viaţă: o vom numi suma B.

Exemplu:

Între 600 000 £ şi 750 000 £

5. Suma A + Suma B = Suma magică: suma de bani pe care trebuie să o deții la o bancă pentru a te bucura de independență financiară totală, adică să faci tot ce-ți doreşti fără să te gândeşti dacă-ți permiți (din punct de vedere financiar) sau nu s[faci acest lucru.

Exemplu:

Cifra magică a independenței financiare 1,25 milioane (500 000 (A) + 750 000 (B))

Cele 10 secrete ale prosperităţii financiare

În continuare, îți voi împărtăşi cele mai bune 10 idei despre cum să-ți măreşti „cifra averii". Oricare dintre acestea te va ajuta să faci schimbări rapide cu privire la modul în care percepi prosperitatea financiară. Când vei începe să aplici cât mai multe dintre aceste idei în viața ta, vei descoperi că te îndrepți cu paşi repezi către o viață mai prosperă, gândind ca un milionar…

1. Hotărăşte chiar în acest moment că eşti răspunzător pentru prosperitatea ta financiară

Foarte mulți oameni se tem să-şi asume responsabilitatea unei averi uriaşe. Deşi este adevărat că, odată cu mai mulți bani, cresc şi presiunile financiare, mulți oameni nu realizează că tocmai *în aceasta constă şi plăcerea!*

Când îți vei asuma responsabilitatea câştigării unor sume mari de bani, vei deveni o persoană mai capabilă. Cu cât mai mari vor fi provocările, cu atât mai mari vor fi şi câştigurile, nu doar cele financiare, ci şi cele spirituale şi emoționale. Iar când îți vei asuma răspunderea pentru succesele tale financiare, să devii mai bogat ți se va părea din ce în ce mai puțin copleşitor şi din ce în ce mai plăcut, aşa cum ar fi trebuit să fie mereu.

2. Economiseşte mai întâi, apoi cheltuieşte doar atât cât îți poți permite

Deosebirea dintre oamenii bogați și cei săraci este evidentă. Săracii își cheltuiesc mai întâi banii și apoi pun deoparte ce le mai rămâne, iar bogații economisesc mai întâi banii și cheltuiesc ce le mai rămâne.

JIM ROHN

Așa cum secretul pierderii în greutate constă în a mânca mai puțin și în a te mișca mai mult, adevăratul secret al îmbogățirii este acela de a cheltui mai puțin și de a câștiga mai mult. Fă-ți chiar azi un plan care îți va permite să scapi de fiecare datorie neplătită și să acumulezi rezerve financiare (vezi punctul 4) cât mai repede posibil. Alocă, de exemplu, 10% din venitul tău lunar pentru achitarea datoriilor și/sau economisește acest procent.

Pe măsură ce vei face acești pași pentru a-ți reduce din datorii și pentru a-ți mări valoarea netă lună de lună, vei face imediat trecerea de la „a fi pe linia de plutire" la „a pune bazele unei averi impresionante".

3. Studiază mentalitatea oamenilor bogați

Dacă vrei să înveți cum să faci bani, învață de la cineva care are foarte mulți.

CHARLES GIVENS

Una dintre cele mai rapide căi de a te îmbogăți este acea de a-i studia pe cei bogați. Nu uita! O avere impresionantă nu înseamnă doar resurse financiare nelimitate: mulți dintre cei care au devenit milionari au descoperit că, în drumul lor către înavuțire, au pierdut un lucru cu mult mai important decât averea: respectul de sine și chiar pe ei înșiși.

Caută-i și descoperă-i pe propriii „idoli bogați": pe acei oameni care au descoperit o cale de a dobândi resurse financiare importante fără să-și sacrifice viețile sau să-și vândă sufletul de-a lungul drumului. Află ce fac ei și tu nu faci. Caută să înțelegi modul în care aceștia gândesc și se comportă cu privire la bani și la avere. Dacă este posibil, contactează-i și cere-le sfatul. Acest lucru îi va

face să-şi dea seama ce fel de om eşti şi că iei ideea de îmbogățire în serios. Deşi nu toți se vor oferi să te ajute, din proprie experiență vă pot spune că, dacă eşti politicos şi respectuos, mulți oameni bogați vor fi încântați să te ajute.

4. Creează-ţi rezerve financiare

Cu cât ai mai mulți bani în bancă, cu atât mai uşor ți se va părea să încerci noi metode de a face bani. De aceea, cea mai importantă investiție pe care o poți face este să-ți creezi o rezervă financiară: un cont de economii care să conțină o sumă cuprinsă între salariul tău pe trei luni şi cel pe doi ani.

În cartea sa, *Dont Worry, Make Money*{5}, dr. Richard Carlson spune povestea a doi oameni cărora, la începutul anilor '70, li s-a oferit acelaşi loc de muncă în cadrul unei companii nou-înființate. Oferta cuprindea un salariu mic, dar un pachet mare de acțiuni în cadrul companiei. Bărbatului care trăia de la un salariu la altul i s-a părut prea riscant şi a refuzat oferta; cel care avea rezerve financiare a acceptat-o. Compania se numea Microsoft şi nu cred că mai e nevoie să vă spun că bărbatul care şi-a asumat riscul a acumulat o avere uriaşă.

Morala acestei poveşti este aceea că, în majoritatea cazurilor, dobândirea unei averi uriaşe implică asumarea unor riscuri şi nimic nu face riscul mai suportabil decât faptul că ştii că deții rezerve financiare. Aşa cum spunea şi scriitorul Stuart Wilde: „Secretul de a face bani constă în a deține, mai întâi, nişte bani."

5. Regula 80/20

De îndată ce înțelegi care este cel mai important lucru pentru tine, îți poți ordona prioritățile în funcție de acest lucru. Economistul Wilfrido Pareto, care a trăit în secolul al XIX-lea, a arătat faptul că cea 80% din averi sunt concentrate în mâinile a 20% din populația lumii. Regula 80/20 se aplică în majoritatea aspectelor vieții tale: 80%

din rezultatele pe care le obții provin din eforturile depuse în procent de 20%; 80% din averea ta va proveni din cei 20% de clienți şi beneficiari ai serviciilor/produselor pe care le vei oferi. Identificând şi concentrându-ne asupra celor 20 de procente indispensabile, ne vom putea concentra mereu asupra priorităților noastre cu o claritate uimitoare.

6. Trăieşte cu pasiune în fiecare zi

În urmă cu mai mulți ani, când am devenit interesat de hipnoză, un veteran în domeniu care susținea spectacole de hipnoză şi de la care învățam această artă era, în acelaşi timp, şi comis-voiajor. Acesta nu era doar un mod de a câştiga bani, era pasiunea sa. Nu am văzut trecând mai mult de câteva ore fără să vândă ceva cuiva. Dacă ne aflam într-un restaurant, începea imediat o conversație cu o persoană de la altă masă. Curând, afla exact de ce avea nevoie persoana respectivă şi se oferea să-i vândă acel lucru. În majoritatea cazurilor, nici măcar nu avea ceea ce tocmai vânduse: trebuia să se ducă şi să cumpere acel lucru pentru a-l livra persoanei care îl cumpărase de la el. Îi plăcea la nebunie emoția puternică pe care o simțea atunci când practica arta persuasiunii.

Când l-am întrebat care credea că era secretul său, mi-a răspuns:

— Emoția şi pasiunea sunt contagioase. Când eşti pasionat cu adevărat de ceea ce faci, ceilalți vor fi atraşi către tine ca un magnet.

7. Cere prețul pe care îl meriți cu adevărat

Unora le este teamă să ceară prețul pe care îl merită cu adevărat ca să nu-şi piardă clienții. Însă, din proprie experiență, vă pot spune că, de fiecare dată când îmi măream prețul, descopeream că atrăgeam mai mulți clienți şi de o mai bună calitate; îi pierdeam doar pe cei cu care oricum nu-mi făcea plăcere să colaborez.

În continuare, îți voi prezenta o formulă simplă care te

va ajuta să calculezi cât valorează timpul tău indiferent de cât de mulți bani câştigi.

1. Scrie pe o foaie de hârtie câți bani te aştepți să câştigi pe anul în curs.
2. Şterge sau taie ultimele 3 cifre.
3. Împarte suma la 2. Aceasta reprezintă valoarea timpului pe care îl investeşti în munca ta într-o săptămână normală.

Exemplu:
Venituri anuale = 30 000 £.
Dacă tai ultimele 3 cifre = 30 £.
Dacă împarți la 2 = 15 £.
„Salariul” tău pe oră este de 15 £.

Doar azi, imaginează-ți ca salariul tău pe oră s-a dublat, Dacă ai primi această sumă, ce-ai face în mod diferit?

Dacă vrei să primeşti salariul pe care îl meriți cu adevărat, fă ceva diferit!

8. Practică în mod regulat exercițiile din această carte

Viața este atât de simplă! Vorbesc serios. Gândeşte-te bine la ce-şi doresc oamenii, invită-i să obțină acel lucru de la tine şi, după ce-şi fac apariția, fă-le nota de plată!

STUART WILDE

Pentru mulți oameni, ocaziile de a se îmbogăți se ivesc în fiecare zi, fără ca măcar să-şi dea seama. Practicând exercițiile din această carte şi ascultând CD-ul de programare mentală, te vei condiționa să te concentrezi asupra banilor. Foarte puțini milionari ajung la acest statut doar pentru că au avut noroc. Succesul financiar este doar o chestiune de concentrare asupra banilor şi de practicare a acțiunilor care te vor conduce către prosperitate financiară.

Fă-ți timp în fiecare zi şi poartă-te ca şi când ai avea tot

ce-ți dorești. Plimbă-te ca un milionar! Simte-te ca un milionar, astfel încât subconștientul tău să știe clar ce-ți dorești. Pune-ți întrebări care îți vor permite să-ți transformi visele în realitate. Fă-ți un album care să reflecte cât de prosper îți dorești să ajungi și imaginează-ți cum ar fi să trăiești viața pe care ți-o dorești. Trăiește-o cu toate simțurile tale. Fă acest exercițiu cât mai des în fiecare zi.

S-ar putea ca rezultatele să nu apară imediat, dar vei atrage către tine, într-un fel sau altul, lucrul la care te gândești cel mai mult. Folosește tehnicile tale preferate în fiecare zi ca să te pregătești pentru succes!

9. Bucură-te că trăiești, chiar acum!

Recunoștința zilei de azi cumpără fericirea zilei de mâine.

MICHAEL MCMILLIAN

Unul dintre cele mai simple și mai importante lucruri pe care le poți face pentru a atrage prosperitatea financiară în viață este să-ți faci un obicei din a reflecta asupra tuturor lucrurilor bune care ți s-au întâmplat, în fiecare seară, înainte să adormi. În timp ce îi mulțumești vieții, lui Dumnezeu, universului sau oricărei alte entități de care te simți apropiat sau legat, cultivi ceea ce americanii numesc „o atitudine recunoscătoare".

Aceasta este exact opusul atitudinii care atrage sărăcia. Când începi să te gândești în mod regulat la toate lucrurile bune din viața ta și la cât de norocos ești că le ai, trimiți un mesaj puternic de abundență subconștientului tău, care va da naștere unui val constant de prosperitate.

10. Nu te opri

Există o legendă conform căreia, în Tibetul antic, toți călugării se adunau o dată la 100 de ani și, în cadrul adunării, li se oferea ocazia iluminării: tot ce trebuiau să facă era să intre în „Camera celor 1000 de demoni" și să

iasă teferi de acolo. Aceasta era o încăpere întunecată în care se aflau 1000 de demoni ce apăreau deghizați sub forma celor mai negre temeri ale celor care intrau: păianjeni, şerpi, prăpăstii adânci, orice lucru de care se temeau îngrozitor. Singurele reguli erau acelea că, odată intrat în încăpere, nimeni nu putea intra să te salveze şi că era imposibil să ieşi pe uşa pe care ai intrat. Cei puțini şi curajoşi care îndrăzneau să-şi înfrunte temerile în căutarea fericirii, a succesului şi a iluminării spirituale primeau un sfat crucial:

Indiferent ce crezi că vezi, auzi, gândeşti sau simți, nu te opri! Dacă nu te opreşti, vei ajunge acolo unde îți doreşti să ajungi!

Citatul meu preferat cu privire la puterea perseverenței a fost rostit de preşedintele american Calvin Coolidge:

> Nimic pe această lume nu poate înlocui perseverența. Nici măcar talentul; nimic nu este mai obişnuit decât oamenii talentați şi lipsiți de succes. Nici măcar geniul; geniul neînțeles a devenit aproape un proverb. Nici măcar educația; lumea este plină de oameni educați şi vagabonzi. Doar perseverența şi hotărârea sunt omnipotente.

Nu te da bătut niciodată. Nu ceda niciodată. Niciodată, niciodată, niciodată, niciodată, în fața a nimic, mic sau mare, important sau neînsemnat, nu ceda decât în fața convingerilor tale cu privire la onoare şi înțelepciune. Nu ceda niciodată în fața forței. Nu ceda niciodată în fața puterii, aparent copleşitoare, a inamicului.

SIR WINSTON CHURCHILL

CONCLUZIE

În încheiere, vreau să ştii că adevărata avere nu înseamnă doar să ai bani. Începe de azi! Fă-ți un plan

pentru crearea prosperităţii financiare şi mergi mai departe. Fă schimbările de care ai nevoie, atât la nivelul conştiinţei tale, cât şi la nivelul acţiunilor tale. Când vei începe să te bucuri de succesul pe care ţi-l doreşti, te vei uita înapoi şi vei fi recunoscător că ai făcut acest pas.

Pe mâine,
Paul McKenna

P.S.: Mâine este ultima zi din programul nostru de 7 zile şi, având în vedere că acest program se apropie de sfârşit, ne vom ocupa de un subiect pe măsură: secretul de a trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi...

ZIUA A ŞAPTEA
Cum să trăieşti fericit până la adânci bătrâneţi

Află azi care sunt secretele fericirii ce durează o viaţă întreagă!

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEM ZIUA DE AZI:

• Ascultă sesiunea de programare mentală de pe CD

• Timp de câteva minute, repetă exerciţiul „Reprogramarea imaginii de sine” de la capitolul 1

• Revizuieşte-ţi scopurile, valorile morale şi cel mai mare vis al tău din ziua a patra

• Foloseşte-ţi ancora bogăţiei şi vizualizează timp de un minut starea de prosperitate:

Imaginează-ți că simți toate acele stări minunate pe care ți le oferă faptul de a fi bogat. Toată fericirea, încrederea şi dragostea pe care ți le-ai dorit vreodată se află deja în interiorul tău... Apoi, imaginează-ți că îți începi ziua. Cum te porți cu ceilalți? Cum se poartă ei cu tine? Există vreun lucru de care te simți mândru că l-ai făcut? Ce îți place să faci? Care este acel lucru pe care ştii să-l faci foarte bine?

Ce ai învățat astăzi? Ce alte lucruri poți învăța de acum încolo? Pe cine altcineva ai putea impresiona prin munca ta? Dar prin viața ta?

În încheiere, imaginează-ți că asculți sesiunea de programare mentală de pe CD înainte de a te cufunda într-un somn adânc şi liniştitor, ştiind că ți-a programat sa ai o zi plină de reuşite.

Într-o zi, un bogat om de afaceri a închiriat o barca de pescuit de la un tânăr pescar şi l-a rugat să-l poarte în larg ca să se relaxeze timp de o zi. Soarele strălucea pe cer, iar omul de afaceri a început să-l îndrăgească pe veselul şi

tânărul pescar care conducea barca prin apele portului.

— Tinere, i s-a adresat omul de afaceri, dacă mă asculți cu atenție, te pot învăța secretele succesului.

— Bine, i-a răspuns tânărul pescar zâmbind, în timp ce curăța peştii pe care-i prinsese în acea dimineață.

Deşi a fost surprins de răspunsul nonşalant al tânărului, omul de afaceri şi-a început lecția:

— În primul rând, ar trebui să-ți dublezi prețurile. Ai o barcă bună, curată şi ştii unde se găsesc peşti din belşug.

— De ce aş face aşa ceva? a venit replica tânărului pescar, distras de un crab mic care se juca în valurile de la țărm.

Omul de afaceri era din ce în ce mai iritat, dar a răspuns:

— Pentru că vei putea să-ți cumperi o a doua barcă şi apoi a treia, şi vei putea să transporți mai mulți turişti şi să prinzi mai mult peşte. Dacă munceşti mult, vei câştiga suficient de mult ca să-ți permiți să cumperi o flotă întreagă.

— Dar de ce aş face aşa ceva? l-a întrebat tânărul pescar în timp ce se întindea pe spate şi se bucura de ultimele raze calde ale soarelui, care stătea să apună.

Omul de afaceri era de-acum furios:

— Pentru că astfel vei deveni un om bogat şi vei putea angaja oameni care să facă munca în locul tău, iar tu îți vei putea petrece zilele pescuind şi relaxându-te la soare.

— Ah, făcu tânărul pescar, dând din cap cu înțelepciune, asta sună grozav!

Două feluri de fericire

Am înțeles, în cele din urmă, că viața trebuie trăită, şi nu conceptualizată. Sunt fericit pentru că învăț ceva nou în fiecare zi şi că nu ştiu care sunt limitele cunoaşterii.

BRUCE LEE

Eu cred că există două feluri de fericire pe lume. Unul

este reprezentat de acea senzație de bucurie pe care toți o simțim în interiorul nostru. Celălalt, o formă mai subtilă de fericire, este starea de a te afla în perfectă armonie cu viața, universul şi cu toate lucrurile. Această stare este numită de psihologi „flux”, de muzicieni „racordare”, iar de atleți, „zona superioară”. Astăzi vei învăța cum să-ți asumi responsabilitatea pentru propria fericire şi secretele obținerii „la comandă” a ambelor feluri de fericire.

Cultura occidentală pune accent pe căutarea fericirii în lucruri care se află în afara ta. Mulți oameni ar termina fraza „Voi fi fericit atunci când...” astfel: „... când voi avea un milion de lire”, „când mă voi căsători cu persoana la care visez”, „când voi avea un loc de muncă” etc. Ni se spune de la o vârstă foarte fragedă că acestea sunt lucrurile care ne fac fericiți, dar, dacă ne uităm la ştirile difuzate în fiecare zi, ne vom da seama în mod clar că „aceste lucruri care ne fac fericiți” reprezintă doar o parte a poveştii.

Cultura orientală tradițională pune accent pe acceptarea condițiilor existenței, susținând ideea că fericirea se află în interiorul nostru. Din proprie experiență, vă pot spune că, deşi conceptul oriental despre fericire este mai aproape de adevăr, trăind în Occident, am descoperit că sunt mult mai fericit dacă duc o viață îndestulătoare. Eu sunt de părere că e bine să menții un echilibru între cele două concepte.

Iată care este lecţia-cheie de astăzi:

Fericirea nu este un rezultat: este o stare a minţii şi a corpului.

Vestea bună este că ştii deja cât de uşor este să-ți creezi stări emoționale şi vei putea învăța să trăieşti acea stare pe care noi o numim „fericire” mult mai des decât până acum.

Gândeşte-te bine: ce simte corpul tău atunci când eşti fericit?

Unii simt o senzaţie de căldură, de linişte sau de energie intensă. Alţii o descriu ca pe o senzaţie minunată de satisfacţie. Deşi nu ştiu ce simţi tu atunci când eşti fericit, ştiu sigur că, dacă ai simţi că eşti fericit în acest moment, ai putea imediat să-ţi dai seama de acest lucru.

Când nu este bine să fii fericit?

Mulţi oameni îşi ridică singuri obstacole în calea fericirii. În timp ce unii aşteaptă ca lucruri din afara lor „sa le aducă fericirea”, alţii îşi fac griji că se simt fericiţi atunci când nu trebuie.

În timpul unui seminar despre crearea stărilor de fericire, un participant s-a ridicat în picioare şi, cu lacrimi în ochi, a spus:

— Fiica mea tocmai a murit. Ce vrei să spui? Că ar trebui să mă simt fericit din cauza asta?

Mai întâi, i-am spus:

— Ai tot dreptul şi este normal să fii trist pentru că fiica ta a murit. Eşti trist pentru că ea a însemnat foarte mult pentru tine. Dar crezi că ar vrea să te vadă trist tot restul vieţii tale?

În timp ce se gândea la vorbele mele, i-am mai spus să-şi aducă aminte de toate acele momente frumoase pe care le-a trăit alături de fiica sa, de toată dragostea pe care i-o oferise şi de toate lucrurile pe care le făcuseră împreună. Când mi-am dat seama că retrăieşte acele momente, l-am întrebat cum crede că ar fi vrut fiica sa ca el să se simtă.

A ezitat pentru o clipă, apoi faţa înlăcrimată i s-a luminat de un zâmbet. Toţi am putut simţi dragostea din sufletul lui când a rostit simplu:

— Şi-ar dori să fiu fericit.

Toţi avem „reguli” cu privire la momentul potrivit în care să fim fericiţi. Cel mai important lucru pe care trebuie să-l ştii este acela că fericirea este, înainte de

toate, o opțiune. Aşa cum spunea cândva Abraham Lincoln: „Majoritatea oamenilor sunt atât de fericiți pe cât îşi propun să fie.”

Ştiinţa fericirii

În urmă cu câțiva ani, am auzit de un doctor din New York care îi ajuta pe dependenții de droguri să scape de dependență inducându-le o transă în timpul căreia folosea o tehnică prin care le programa mintea să convingă corpul să producă acelaşi răspuns pe care îl dădea în fața drogurilor. Odată ce au învățat tehnica, ei au reuşit să-şi inducă starea oferită de drog fără „ajutorul” acestuia. Când şi-au dat seama că trupurile lor le dădeau acea stare de bine, şi nu drogurile, le-a fost din ce în ce mai uşor să se vindece de dependența de narcotice. Iată cum funcționează această metodă: Orice drog pe care l-ai consumat vreodată a provocat un anumit răspuns neurochimic din partea corpului tău. Acest răspuns reprezintă sursa stării tale „de bine”. Cu alte cuvinte, nu conținutul drogului îți induce o anumită stare, ci *răspunsul* pe care îl dă corpul tău la acel drog.

Deşi am fost extrem de impresionat de munca de cercetare depusă de doctor, ceea ce mi-a atras în mod deosebit atenția a fost ideea de a crea „fericire la cerere”, adică procedeul prin care îți înveți mintea să-ți convingă corpul să secrete „la cerere” acele substanțe chimice care îți provoacă stări „de bine”.

Timp de decenii, cercetătorii încercaseră să identifice cauzele stărilor euforice provocate de opiu. În timpul studiilor sale postuniversitare, dr. Candace Pert a descoperit ceea ce noi numim „receptori pentru opium” nu doar în creier, ci şi în fiecare celulă din corp.

Ea a descoperit că aceşti receptori se aflau „pe aceeaşi lungime de undă” cu un tip special de mesageri chimici, cunoscuți sub numele de „morfine endogene” sau „endorfine”. Endorfinele sunt narcoticele naturale ale

corpului, neurotransmițătorii care controlează durerea şi creează plăcerea. În corpul tău se află drogurile fericirii!

Atunci când faci exerciții fizice, râzi cu poftă, faci dragoste sau te relaxezi în totalitate, creierul tău produce în mod natural endorfine. Îți este cunoscută, probabil, senzația de plăcere care te cuprinde atunci când te cufunzi într-o baie fierbinte într-o zi de iarnă sau când savurezi mâncarea ta preferată. Această senzație îți este oferită de endorfinele din corpul tău.

Dar acestea nu sunt doar o sursă de fericire. Deoarece sunt mediatori chimici, endorfinele creează mai multe conexiuni în creierul tău, astfel că, de fiecare dată când în corpul tău sunt secretate endorfine, devii, practic, mai inteligent. Şi fiecare celulă din corpul tău deține receptori de endorfine.

Nu-i aşa că-i grozav? Nu numai că fiecare celulă din corpul tău simte fericirea, dar cu cât alegem mai des să fim fericiți, cu atât devenim mai inteligenți!

Modul în care creierul şi corpul tău comunică pentru a te înştiința că e timpul să fii fericit este de la o celulă la alta. Un mesaj chimic se declanşează într-o celulă, ia forma unei endorfine şi declanşează o vibrație care „stârneşte entuziasmul” celulelor vecine, care îşi dau seama că se întâmplă un lucru extraordinar şi rezonează cu el. Apoi mesajul se răspândeşte de la o celulă la alta, sub forma unui val de plăcere. Atunci când simți un val de plăcere, te simți fericit deoarece fiecare celulă din corpul tău îți împărtăşeşte această senzație.

Când am auzit de doctorul care îi ajuta pe dependenții de droguri să scape de dependență prin inducerea sub hipnoză a aceleiaşi senzații oferite de droguri, am încercat să aplic metoda în cazul fericirii. Mulți dintre cei cărora le-am aplicat metoda au reuşit să experimenteze acele stări de fericire şi plăcere aproape imediat şi fără să fie nevoie de o inducere a hipnozei: totul s-a întâmplat prin folosirea unei tehnici simple de imaginare.

Oamenii care au încercat această metodă au descoperit

că se simt imediat grozav. Le ceream să-şi aducă aminte de situații în care creierul lor a secretat cele mai multe endorfine şi să intensifice culorile şi luminile imaginilor care prezentau amintirile respective. Apoi le ceream să-şi deruleze la nesfârşit acele amintiri frumoase. Unii ajungeau într-o stare atât de ridicată de surescitare şi râdeau cu atâta poftă, încât erau pe punctul de a cădea de pe scaunele pe care stăteau.

De atunci, am învățat numeroşi oameni cum să-şi provoace o eliberare imediată de endorfine în corp. De curând, un psihiatru mi-a scris să-mi spună că a folosit tehnica pe pacienții care sufereau de depresie şi aceasta i-a ajutat foarte mult.

Hai să fim mai fericiți începând chiar din acest moment…

ELIBERARE IMEDIATĂ DE ENDORFINE

1. Adu-ți aminte de o situație în care te-ai simțit complet relaxat şi fericit şi retrăieşte-o cu toate simțurile tale. (Dacă nu-ți vine în minte nici o astfel de situație, imaginează-ți cum ar arăta viața ta dacă ai fi complet fericit şi relaxat: dacă ai avea parte de toată dragostea, liniştea şi mulțumirea pe care ți le-ai dorit vreodată.)
2. Apoi, intensifică sunetele, culorile şi stările de fericire în imaginația ta.
3. Observă unde anume în corpul tău simți cel mai acut sentimentul de fericire şi dă-i o culoare. Apoi, deplasează acea culoare în sus, până în creştetul capului tău, şi înapoi, până în vârful degetelor de la picioare. Dublează intensitatea luminii. Dubleaz-o din nou!
4. Poți vizualiza endorfinele ca pe nişte mici delfini care se joacă în sângele tău, înotând jucăuşi de la o celulă la alta. Sau imaginează-ți curgerea endorfinelor ca pe un râu de miere aurie care îți traversează fiecare celulă din corp.
5. Repetă paşii 2–4 de cel puțin cinci ori. Retrăieşte cu

toate simțurile tale acea amintire fericită de cât mai multe ori.

Te poți folosi de aceeaşi amintire sau poți adăuga de fiecare dată altele noi.

Când am descoperit această metodă pentru prima dată, m-am gândit: „Este minunat! Mă voi simți grozav tot timpul!” Totuşi, ca în cazul oricărei alte stări emoționale, este important să ai simțul contextului. Atunci când treci strada, nu este o idee foarte bună să devii euforic gândindu-te la endorfine. Atunci când conduci, este bine să ai capul limpede ca să te concentrezi asupra traseului.

Totuşi, atunci când contextul este unul potrivit, de ce să nu te foloseşti de această metodă genială pentru a te simți minunat?

Fericire „de firmă”

Profesorul Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universitatea Chicago, a studiat timp de 30 de ani fericirea. Deoarece nu a reuşit să facă rost de fonduri pentru cercetările sale (fericirea nu a fost considerată un subiect suficient de serios pentru a fi studiat în mod ştiințific), s-a bazat pe ceea ce el numeşte „experiențe/stări optime” sau „flux”.

În urma cercetărilor sale, el a identificat 8 trăsături specifice experienței optime: stările de fericire, de plăcere şi de împlinire pe care le simți atunci când desf[şori o activitate.

Fiecare trăsătură serveşte drept declanşator al fericirii: un mod de a transforma o experiență banală într-o experiență optimă, plăcută, de curgere. Pe măsură ce le vei citi, s-ar putea să-ți vină unele idei cu privire la cum poți crea mai multe ocazii de a le trăi şi, implicit, de a experimenta starea de flux.

Cei 8 declanşatori ai fericirii sunt:

1. Scopuri clare

A avea un scop (o intenție sau un obiectiv) clar acționează ca un principiu organizator asupra atenției noastre, filtrând experiențele acumulate şi reducând o serie de opțiuni infinite la una atent selectată, care ne va permite să ne concentrăm atenția asupra scopurilor noastre, să deținem controlul asupra unei situații, să înțelegem lucrurile care ni se întâmplă şi să răspundem cu atenție situațiilor care se ivesc în viața noastră.

Prin urmare, cea mai simplă metodă de a transforma orice sarcină într-o experiență optimă este aceea de a ne fixa un scop (o intenție sau un obiectiv) legat de acea sarcină.

În cazurile în care sarcina este prea plictisitoare, repetitivă sau neinteresantă, intenția noastră nu trebuie să fie legată de aceasta. De exemplu, a trăi cu intenția de „a fi complet absorbit de activitatea pe care o desfăşori şi de situație" poate transforma o plimbare plictisitoare cu maşina într-o meditație de tip zen; a trăi cu intenția de „a desfăşura orice activitate cu pasiune şi entuziasm sau ca şi când aceasta ar fi cel mai important lucru din lume" poate transforma experiența spălatului vaselor într-o activitate plăcută.

2. Feedback imediat

Mai ții minte când, copil fiind, jucai „cald-rece"? Cu cât te apropiai mai mult de „țelul" tău, obiectul ascuns pe care îl căutai, ți se spunea „cald". Cu cât te îndepărtai mai mult de el, ți se spunea „rece".

Motivul pentru care acest joc este atât de popular şi pentru care a depăşit granițele culturale este acela că creierul uman este conceput la fel ca un sistem cibernetic: face progrese deoarece are un scop clar şi operează mereu modificări pentru a atinge acel scop. La fel ca o rachetă de croazieră. Totuşi, ca să funcționeze la parametri optimi, trebuie să-i dăm mereu informații cu privire la traseul pe care îl urmăm.

3. Abilitatea de a te concentra asupra sarcinii pe care o ai de îndeplinit la un moment dat

Adeseori, geniile se caracterizează prin faptul că se aseamănă cu acei jongleri de la circ care fac acrobații cu farfurii: ei au abilitatea de a desfăşura mai multe activități în acelaşi timp. Şi, cu toate acestea, o trăsătură care apare în mod constant în cercetarea creativității şi fluxului este aceea că ambele apar mai degrabă atunci când te concentrezi asupra unei singure sarcini. De fapt, atunci când a fost întrebat cum a reuşit să descopere legea gravitației, Isaac Newton a dat un răspuns care a devenit celebru: „Şi tu ai fi reuşit s-o descoperi dacă ți-ai fi petrecut tot timpul gândindu-te la ea."

4. Posibilitatea atingerii scopului

Încrederea te pregăteşte de acțiune.

RON HOWARD

Unul dintre factorii-cheie în recuperările cu succes de pe urma unei boli este speranța: credința că, în timp, situația se va îmbunătăți. În acelaşi fel, dacă ne dorim să transformăm o experiență obişnuită într-una „optimă", trebuie să ne creăm speranța sau perspectiva că vom fi în stare să ducem cu succes la îndeplinire o sarcină dată. Şansele noastre de reuşită se măresc de fiecare dată când alegem atitudini şi activități pe care le putem controla şi care ne măresc şansele de a obține ce ne dorim pe moment sau în viitor. Pregătirea, întreprinderea unor acțiuni zilnice şi invitația adresată altor persoane de a ni se alătura în realizarea viselor şi scopurilor noastre vor contribui la obținerea reuşitei şi le vor face pe acestea din urmă mai credibile în mințile şi în sufletele noastre, întărindu-ne credința că vom reuşi să le realizăm prin identificarea unei căi mai evidente către succes.

5. Implicare totală

Întotdeauna m-au uimit oamenii care practică alpinismul. De ce ar dori cineva să facă aşa ceva? De ce

ar aspira cineva la acelaşi nivel de aptitudini pe care îl demonstrează un pui de şopârlă? Aparent, nu ai nimic de câştigat din asta. Şi ceea ce mă uimeşte şi mai mult este faptul că cei mai buni alpinişti sunt consideraţi cei care aleg cel mai bun traseu de a ajunge în vârf, şi nu primii care ajung acolo. Alpiniştii apreciază la alţi alpinişti abilitatea de a alege o rută interesantă, şi nu faptul că au ajuns la destinaţie.

În aceasta constă atracţia: să escaladezi un munte de dragul escaladatului. Mulţi alpinişti povestesc că, atunci când ajung în vârful unei stânci, după ce au traversat o porţiune de munte mai greu accesibilă, îşi doresc să o ia din nou de la capăt. Şi tot aşa.

Odată, am cunoscut un instructor de alpinism care a creat un „examen de admitere" extrem de interesant la cursurile sale de avansaţi. Le-a dat elevilor aspiranţi o sarcină extrem de dificilă. Instructorul le-a spus că va lua o hotărâre în momentul în care aceştia vor ajunge în vârful muntelui. Apoi s-a ascuns în spatele unui „vârf fals" (o porţiune stâncoasă care seamănă cu un vârf de munte), aflat la jumătatea traseului.

Când elevii ajungeau la vârful fals, instructorul le observa reacţiile: aceştia constatau că, în loc să fi ajuns la destinaţie, se aflau abia la jumătatea drumului. Cei care au fost dezamăgiţi de acest lucru au picat examenul, iar cei ale căror inimi s-au umplut de bucurie când au văzut că mai au jumătate de traseu de parcurs au fost primiţi cu braţele deschise.

Conform teoriei lui Csikszentmihalyi, „cea mai bună experienţă" rezultă din acest gen de activitate „teleologică": o activitate satisfăcătoare prin ea însăşi, ce se opune celei care necesită un scop. Când desfăşurăm anumite activităţi nu doar de ochii altora sau pentru a câştiga bani, ci din pasiune sinceră pentru acea activitate, vom trăi din ce în ce mai des starea de flux.

6. Pierderea timidităţii

Unul dintre lucrurile pe care oamenii hipnotizați de mine mi le povestesc după ce trec prin această experiență este acela că le permite, uneori pentru prima dată în viața lor adultă, să scape de sentimentul de timiditate. Deşi toți trăim cu acest sentiment încă din copilărie, la vârsta de cinci ani începem deja să ne judecăm în funcție de percepțiile pe care cei din jurul nostru le au asupra noastră. Când vom reuşi să devenim complet absorbiți de o experiență optimă, vom reveni la acel sentiment care ne asigură că ceea ce facem şi ceea ce simțim contează mult mai mult decât părerile altora.

7. Senzaţia că deţii controlul asupra propriei vieţi

Un studiu efectuat de *New York Times* arată că este important să simțim că deținem controlul asupra propriilor vieți.

Sentimentul că deții controlul asupra vieții tale, că ai un cuvânt de spus cu privire la lucrurile care se petrec în viața ta are consecințe importante asupra sănătății tale fizice şi psihice... Intensificarea acestui sentiment în rândul bărbaților şi femeilor din sanatorii i-a făcut mai fericiți şi mai plini de viață şi – faptul cel mai extraordinar – le-a micşorat cu 50% rata mortalității într-un interval de 18 luni.

Intensificarea acestui sentiment s-a făcut prin intermediul unor schimbări simple: pacienților din sanatoriu li s-a permis să hotărască meniul, orele la care doresc să primească telefoane şi modul în care doresc să-şi aranjeze mobila în cameră.

Preluând controlul asupra celor mai simple elemente care intră în alcătuirea vieții noastre (unde ne aşezăm, cum sunt aranjate obiectele pe biroul nostru sau lucrurile pe care le privim atunci când visăm cu ochii deschişi), vom avea şanse din ce în ce mai mari să fim fericiți în fiecare zi.

8. Distorsiunea timpului (de exemplu, senzaţia că,

în loc de câteva minute, au trecut câteva ore şi invers)

Pune mâna timp de un minut pe o sobă încinsă şi îţi va părea o oră. Petrece o oră în compania unei fete frumoase şi îţi va părea un minut. În ASTA constă relativitatea.

ALBERT EINSTEIN

Ai observat vreodată că, atunci când faci anumite lucruri, timpul pare să se scurgă mult prea repede sau mult prea încet?

Iată câteva dintre activităţile mele preferate care îmi dau senzaţia că timpul este încetinit sau accelerat:

- Sporturi care îmi testează capacităţile fizice.
- Cititul unei cărţi instructive.
- Redarea corectă a perspectivei, a luminii şi a umbrelor atunci când desenez.
- Şofatul pe un teren accidentat.
- Atunci când dansez, când aud ritmul unei melodii şi mă mişc în mod expresiv pe el.
- Când meditez, când descâlcesc iţele unor probleme şi găsesc soluţii raţionale la ele.
- Atunci când mă delectez cu mâncăruri exotice şi observ diferenţele subtile de aromă.

Echilibrul dintre provocare şi perfecţiune

Plăcerea apare la graniţa dintre plictiseală şi anxietate, atunci când sarcinile dificile sunt contrabalansate de capacitatea individului de a le rezolva.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

Deşi fiecare dintre cele 8 trăsături caracteristice este importantă, probabil cea mai folositoare – dacă vrem să avem parte de cât mai multe experienţe optime – este cea de-a nouă, „meta-trăsătura”:

De cele mai multe ori, „starea de flux” apare, atunci când există un echilibru între percepţia noastră

asupra situaţiei dificile cu care ne confruntăm şi abilitatea noastră de a-i face faţă cu succes.

Din fericire, mulți dintre noi au simțit, cel puțin ocazional, acea stare de calm şi de concentrare totală dată de starea de flux, de faptul că avem capacitățile necesare de a rezolva o situație dificilă.

În cel mai bun caz, viața înseamnă o pendulare între provocări şi încercarea de a le rezolva şi de a atinge perfecțiunea; ea reprezintă un proces continuu de desfăşurare şi de consolidare a reuşitelor şi a cunoştințelor acumulate de individ.

Prin urmare, cum să ne construim şi să ne modificăm stările astfel încât să ne asigurăm că avem cele mai mari şanse posibile de a ne bucura de activitatea depusă şi, în acelaşi timp, de a da ce-i mai bun din noi?

Secretul îl reprezintă „percepția": prin modificarea percepțiilor noastre cu privire la situațiile dificile care apar şi la capacitatea noastră de a le rezolva, ne putem recompune la propriu experiența pentru performanțe optime..

Transformarea fricii în stare de flux

Un pont în plus

Se pare că nu orice formă de echilibru are aceeaşi valoare. Studiile arată că oamenii descriu nivelurile lor de experiență şi de performanță ca fiind „optime" mai degrabă atunci când atât provocările, cât şi aptitudinile se desfăşoară la un nivel înalt de intensitate (efectuarea unei operații pe creier, de exemplu) decât la un nivel scăzut (dobândirea îndemânării de a folosi bețigaşele într-un restaurant chinezesc, de exemplu).

Gândeşte-te la un proiect (la o situație sau la o activitate) care te înspăimântă: pe care simți că nu trebuie, că nu eşti nevoit sau că nici măcar nu vrei să-l

faci, dar care te depăşeşte într-o asemenea măsură, încât eşti sigur că vei da greş. Poate fi vorba despre o afacere (să măreşti de patru ori volumul vânzărilor în luna următoare) sau de o situație personală (să-i dai o întâlnire persoanei la care visezi).

În continuare, îți voi prezenta două strategii simple care te vor ajuta să-ți transformi sentimentele de panică şi de copleşire în experiențe optime...

1. Fixează-ţi scopuri mici

Deşi ni se spune că cerul este limita, studiile cu privire la fericire arată că, dacă îți fixezi scopuri mici şi îți îndrepți toată atenția asupra unei sarcini pe care ştii că o poți duce la bun sfârşit, cea mai descurajatoare situație se poate transforma imediat într-o aventură grozavă. Atunci când lui Richard Bandler i s-a cerut să facă schimbări în programul de trageri cu pistolul al armatei SUA, primul lucru pe care l-a făcut a fost să reducă la jumătate distanța dintre țintă şi trăgător. Pe măsură ce încrederea şi îndemânarea trăgătorilor se îmbunătățeau, țintele erau mutate din ce în ce mai departe, până ajungeau în poziția în care se aflaseră inițial. Rezultatul?

O rată a succesului mult mai mare într-un timp cel puțin de două ori mai scurt decât cel inițial.

Exemplu: *Cum să-mi măresc de patru ori volumul vânzărilor.*

Îmi fixez un scop mai mic: să-mi dublez volumul vânzărilor. Nu. Şi acest scop mă sperie. Dar dacă îmi propun să fac doar o singură vânzare în plus săptămâna viitoare, nu voi mai fi speriat de perspectivă. Ştiu ce voi face: voi da cu 20 de telefoane mai mult în fiecare zi. Aceasta va fi, cu siguranță, o experiență optimă.

2. Concentrează-ţi atenţia asupra reuşitelor pe care le-ai obţinut în trecut

Dacă ai ajuns până la vârsta pe care o ai, înseamnă că ai avut destul de multe reuşite de-a lungul vieții. Când începi să-ți concentrezi atenția asupra lucrurilor pe care reuşeşti să le faci, percepția ta cu privire la capacitățile tale se îmbunătățeşte şi, odată cu aceasta, se înmulțesc şi experiențele tale optime.

Exemplu: *Vrei să-i dai o întâlnire persoanei la care visezi.*

Hmm… de fapt, am mai avut întâlniri. Şi unele dintre ele au decurs foarte bine. Şi mai ții minte când X a acceptat să se întâlnească cu tine? Am fost atât de uimit când mi-a dat un răspuns afirmativ! Şi Y? Şi Z? La fel s-a întâmplat şi în cazul lor. Mă rog, încă mai am emoții, dar parcă acum sunt emoții pozitive. Sunt încă nervos, dar sunt încântat să accept noua provocare.

PUNEȚI URMĂTOAREA ÎNTREBARE: „CE POT SĂ FAC ACUM?”

Fericire „de fond”

Secretul fericirii nu constă în a face ceea ce-ți place, ci în a-ți plăcea ceea ce faci.

J.M. BARRIE

Unii psihologi sunt de părere că există un „stres de fond”. Cu alte cuvinte, deşi un individ desfăşoară activități plăcute, „pe fond” există o grijă ascunsă „pe undeva”. Eu cred că este mult mai bine să înlocuim „stresul de fond” cu „fericirea de fond”: să avem un fel de senzație cuprinzătoare, conform căreia viața este frumoasă, subconştientul face tot posibilul să te ajute şi toate problemele pot fi rezolvate într-un mod sănătos, care îți îmbunătățeşte viața.

Poți învăța să faci acest lucru? Bineînțeles. Sunt mii şi mii de oameni care trăiesc cu această concepție şi trăiesc starea de flux în toate aspectele vieții lor, spre disperarea

psihologilor şi terapeuților, care continuă „să demonstreze” că acest lucru este imposibil.

În trecut, mulți oameni au încercat să-şi creeze experiențe optime. Totuşi, există o metodă simplă de a obține o astfel de stare.

Când ai o experiență optimă, subconştientul tău înregistrează aspectele fizice şi psihice ale acestei stări. Explicația este aceea că experiența optimă este o stare neurofiziologică; reprezintă o serie de impulsuri electrice care au loc în creierul tău şi care produc schimbări în corpul tău. Corpul şi creierul tău dețin „înregistrări” multisenzoriale ale modului în care îți creezi acea stare.

Prin urmare, tot ce trebuie să facem este să-i cerem subconştientului nostru să-şi aducă aminte de toate experiențele optime pe care le-am trăit şi să le „înregistreze” pentru a ni le putea declanşa din ce în ce mai des.

După un timp, toate activitățile pe care le vei desfăşura ți se vor părea plăcute şi uşoare. Te vei afla în mijlocul desfăşurării unei activități şi nu vei şti de ce te simți atât de fericit şi atât de implicat în ceea ce faci, iar lucrul acesta ți se va întâmpla din ce în ce mai des.

Una dintre cele mai bune metode de a-ți declanşa această stare este aceea de a-ți aminti o situație în care ai trăit o experiență optimă. Nu uita! Sistemul nervos uman nu poate să facă deosebirea între o experiență reală şi una imaginară. Tot ce trebuie să faci este să-ți aminteşti o situație în care ai trăit experiența optimă şi să amplifici acea amintire. Dacă faci acest exercițiu în fiecare zi, îți vei programa mintea şi corpul să intre în acea stare din ce în ce mai des şi îți vei oferi capacitatea de a spune cuvintele potrivite, pe tonul potrivit, la momentul potrivit. Vei şti care este cel mai bun lucru pe care trebuie să-l faci şi te vei simți mulțumit de tine însuți în fiecare zi.

Hai să începem!

CREAREA UNEI STĂRI OPTIME

1. Aşază-te într-o poziţie comodă, relaxează-te şi închide ochii.

2. Acum adu-ţi aminte de acele situaţii în care ai trăit experienţe optime şi retrăieşte-le cu toate simţurile tale. Acest lucru te ajută să-ţi recompui acea stare…

3. Acum amplific-o! Amplifică imaginile care îţi vin în minte, sunetele şi stările emoţionale şi asociază-le cu un gest: uneşte-ţi degetul mare de cel mijlociu şi apasă. (Te poţi folosi de orice alt gest doreşti.)

4. Acum retrăieşte cu toate simţurile tale experienţa optimă.

5. Acum gândeşte-te la o altă situaţie în care ai trăit o experienţă optimă şi repetă paşii de mai sus până când simţi că este suficient să faci gestul (uneşti cele două degete şi apeşi) pentru a intra în starea optimă.

Cere-i subconştientului tău să-ţi declanşeze acea stare pe parcursul zilei. Când vei începe să simţi din ce în ce mai des această stare, căile neuronale din creierul tău, care creează stări de flux şi „fericire de fond", devin din ce în ce mai accentuate, iar tu vei trăi tot timpul într-o stare de flux.

Când plăcerea devine o problemă

Fiecare inimă care a bătut cu putere şi cu bucurie a lăsat în urma sa un impuls de speranţă şi a contribuit la progresul omenirii.

ROBERT LOUIS STEVENSON

Mulţi dintre cei care au apelat la mine de-a lungul anilor sufereau de ceea ce eu numesc „plăcere în exces". Să ne înţelegem. Există o mare deosebire între plăcere şi satisfacţie: între activităţile care ne produc plăcere în momentul în care le desfăşurăm şi cele care ne produc plăcere atunci când ne amintim de ele, de exemplu.

Pe scurt, aceasta este deosebirea:

Plăcerile conferă corpului senzaţii plăcute; satisfacţiile recompensează sufletul.

Acest lucru înseamnă că plăcerea este un lucru rău?

Dimpotrivă. Plăcerea devine o problemă atunci când ne simțim atât de bine, încât putem fi tentați să o punem în capul listei şi să căutăm cu orice preț o viață plină de plăceri. Însă o viață plină de plăceri este lipsită într-o mare măsură de satisfacțiile pe care le simțim atunci când ne concentrăm toate forțele pentru a rezolva o sarcină dificilă. Probabil că acesta este şi motivul pentru care Sir Richard Branson continuă să-şi rişte viața şi integritatea fizică într-un balon umplut cu heliu: pentru că el ştie că prea mult din acea viață aşa-zis frumoasă poate să-i dăuneze.

De altfel, plăcerea căutată doar de dragul plăcerii stă în calea fericirii. O şopârlă se va înfometa până când va muri dacă încerci să o hrăneşti cu mâna ta; dar, dacă i se permite să-şi caute singură hrana, aceasta va trăi; spicul de grâu va putrezi şi va muri dacă nu are parte de intemperii precum vântul sau ploaia. Dacă vrei să fii fericit, trebuie să accepți o provocare demnă de puterile tale, chiar dacă simți că este ultimul lucru pe care doreşti să-l faci.

Prin urmare, cum putem să avem o viață mai fericită şi mai satisfăcătoare.

1. Îngăduie-ţi mai multe plăceri în viaţa ta

Acest îndemn ar putea părea contrariul a tot ce-am spus până acum, dar, pentru mulți dintre noi, dorința noastră de plăcere este legată de dorința pentru fructul oprit. De fapt, în societatea noastră, cuvântul „plăcere” se leagă aproape mereu de adjectivul „vinovată”. Dacă vom începe să ne bucurăm de faptul că ne acordăm timp să ascultăm ploaia în timp ce facem o baie caldă la lumina lumânărilor (sau că ne uităm la un meci de fotbal în timp

ce bem o bere!), nu ne vom mai simți vinovați şi vom începe să ne acordăm mai mult timp pentru ne pune forțele la încercare.

2. Descoperă-ţi punctele forte şi pune-le la treabă!

De obicei, ne simțim cel mai bine atunci când dăm tot ce avem mai bun în noi, când facem ce ştim să facem cel mai bine, cu alte cuvinte, când facem tot ce ne stă în puteri pentru a realiza un lucru. Deşi suntem încurajați să ne dezvoltăm punctele slabe, studiile cu privire la succes şi împlinire arată că, atunci când ne folosim de punctele noastre tari şi ne ținem în frâu slăbiciunile, muncim mai cu folos şi obținem mai multe satisfacții din activitatea pe care o desfăşurăm.

Ca să-ți identifici punctele forte, aplică ceea ce consultanții în management numesc „feedeback de 360 de grade": întreabă-i pe toți cei care te cunosc care cred ei că sunt punctele tale forte, până când îți faci o idee clară asupra principalelor tale trăsături de caracter şi standarde morale.

3. Rezolvă cel puţin o problemă dificilă în fiecare zi

Când Mihaly Csikszentmihalyi a terminat primele cercetări cu privire la fericire şi a publicat cartea *Flow and the Psychology of Optimal Experience (Fluxul şi psihologia experienței optime),* un reporter i-a cerut să rezume în câteva cuvinte un volum de 2.000 de pagini. După ce a stat şi s-a gândit un moment, Csikszentmihalyi i-a răspuns: „În fiecare zi, un individ fericit rezolvă cel puțin o problemă dificilă."

Deşi ar putea părea ciudat să închei o lecție despre fericire prin sfaturi despre căutarea situațiilor dificile, aceasta este o lecție pe care viața însăşi încearcă neîncetat să ne-o ofere.

Atunci când a fost întrebată ce anume o face să fie atât de energică şi de plină de viață, Lillian Gaibraith, una

dintre femeile excepţionale ale secolului XX şi un pionier în domeniul productivităţii, a răspuns: „În fiecare dimineaţă, îl rog pe Dumnezeu să-mi dea o zi plină de provocări şi sarcini dificile şi, în fiecare seară, îi mulţumesc că mi-a ascultat rugăciunile.”

Atunci când cauţi provocări pe care crezi că le poţi rezolva, nu uita: experienţa optimă apare atunci când există un echilibru între capacităţile tale de a rezolva o problemă dificilă şi problema respectivă: când eşti absorbit complet, dar nu depăşit de problema dificilă.

Felicitări! Aproape că am terminat! În capitolul de încheiere, îţi voi împărtăşi câteva idei cu privire la cum să menţii schimbările pe care le-ai făcut în ultimele 7 zile şi la cum să faci şi mai multe schimbări pozitive în viaţa ta.

Până atunci,
Paul McKenna

CONCLUZII
Cum să-ţi schimbi viaţa săptămână cu săptămână

În ziua înscrierilor la facultate, un tânăr se pregătea să-şi continue aventura acumulării cunoştinţelor, aventură pe care o începuse cu multă vreme în urmă şi care părea să nu aibă sfârşit. Pierdut în gânduri, cu mintea absorbită de lucrurile care aveau să i se întâmple în viitor, abia dacă l-a observat pe bătrânul din faţa lui, ciocnindu-se de el.

— Îmi cer scuze, domnule profesor, a spus tânărul, ruşinat.

— Oh, nu sunt profesor, i-a răspuns bătrânul. Sunt un nou student, la fel ca tine.

— Bine, dar câţi ani aveţi? l-a întrebat şocat tânărul.

— 73, i-a răspuns bătrânul cu un licăr jucăuş în privire.

— Şi ce studiaţi? a continuat tânărul.

— Medicina. Întotdeauna mi-am dorit să fiu doctor, iar acum… Bătrânul făcu o pauză ca şi când şi-ar fi adus aminte de ceva care se întâmplase în urmă cu foarte mult timp. Acum pot, în sfârşit, să-mi urmez visul!

Tânărul a rămas şocat de răspunsul lui.

— Îmi cer scuze, domnule, dar, ca să deveniţi doctor, aveţi nevoie de cel puţin 7 ani de zile de studiu. Peste 7 ani, veţi împlini 80 de ani.

Bătrânul l-a cuprins pe tânăr de umeri şi, privindu-l drept în ochi, i-a răspuns zâmbind:

— Cu voia lui Dumnezeu, voi împlini 80 de ani indiferent dacă îmi urmez sau nu visul.

Puterea sugestiei

Adeseori, în timpul spectacolelor mele de hipnoză, le induc oamenilor pe care îi invit pe scenă o sugestie posthipnotică. La mult timp după ce ei cred că rolul lor în

cadrul spectacolului s-a încheiat, de fiecare dată când pronunț un cuvânt-cheie, ei încep să adopte comportamentul pe care l-am sugerat sub hipnoză.

Pe parcursul acestei cărți, v-am oferit sugestii nu doar despre moduri prin care vă puteți schimba viața, ci şi despre cum să mențineți aceste schimbări timp de săptămâni, luni sau chiar ani de zile de acum încolo. Pe unele le-am făcut în mod direct: ai observat care sunt sugestiile mele pe măsură ce le citeai. Totuşi, pe altele le-am făcut în mod indirect: le-am înglobat în text pentru a le trimite direct în subconştientul tău, de unde vor fi declanşate de situațiile care se ivesc în mod firesc în viața ta.

Te rog să ştii un lucru:

Fiecare dintre aceste sugestii te va ajuta să trăieşti viața pe care ți-o doreşti şi să-ți împlineşti vise de care nici măcar nu eşti conştient în acest moment...

Pentru a-ți uşura şi consolida calea către succes, am creat următorul program de exerciții. Este acelaşi program pe care îl folosesc şi eu în fiecare dimineață pentru a avea o zi grozavă. Îți sugerez ca, în următoarea săptămână, să-mi urmezi instrucțiunile întocmai. Pe măsură ce te vei obişnui cu exercițiile din carte, le poți înlocui cu cele pe care ți le voi prezenta în continuare. Acordându-ți timp pentru a-ți umple mintea cu sugestii pozitive, energia şi motivația ta vor creşte, tu vei deveni mai fericit, mai puternic şi mai inventiv, iar viața ta se va îmbunătăți...

PROGRAM DE EXERCIȚII ZILNICE PENTRU OBȚINEREA SUCCESULUI

1. Inspiră şi expiră adânc de trei ori. De fiecare dată când inspiri, simte acele zone de stres şi de tensiune din corpul tău. De fiecare dată când expiri, eliberează-te de

stările de stres şi de tensiune şi simte starea minunată de linişte care te cuprinde.

2. Imaginează-ți calitățile pe care le deține sinele tău autentic şi închipuie-ți că, timp de o zi, chiar eşti sinele tău autentic. Fă acest lucru de mai multe ori, până când devine o obişnuință.

3. Acum, examinează primele 5 valori morale. Timp de câteva clipe, concentrează-te asupra fiecăreia dintre ele şi închipuie-ți din nou că petreci o zi întreagă trăind conform acestor 5 valori morale. De fiecare dată când faci acest exercițiu, îți programezi să ai o zi minunată!

4. Foloseşte-ți zâmbetul interior pentru a activa reacția endorfinelor. Zâmbeşte fiecărei părți din interiorul tău şi simte-te din ce în ce mai bine.

5. Gândeşte-te din nou la cel mai mare vis al tău. Cere-i minții tale să te ghideze în gânduri, în cuvinte, în acțiuni pentru a face exact lucrurile care trebuie pentru a-ți realiza visele, spre binele tuturor celor implicați în ele.

6. Care sunt acele lucruri pentru care eşti cei mai recunoscător vieții? Gândeşte-te timp de un minut la toate lucrurile bune pe care le ai şi care se petrec în viața ta.

7. Încheie acest exercițiu inspirând şi expirând adânc de trei ori şi încarcă-te cu energie de fiecare dată.

Practicând acest program de exerciții în mod regulat, vei ajunge să-l faci în 5 minute. Totuşi, te sfătuiesc să-ți acorzi – dacă este posibil – cel puțin 15 minute ca să te pregăteşti sufleteşte pentru o nouă zi. Sau, cum a spus Mahatma Gandhi în timpul campaniei sale pentru o Indie liberă şi independentă: „Am atât de multe lucruri de făcut azi, încât va trebui să meditez de două ori mai mult decât o fac în mod obişnuit!”

Cât de bine va fi?

Analfabeții secolului XXI nu vor fi aceia care nu ştiu să

scrie şi să citească, ci aceia care nu pot să învețe, să uite ce au învățat şi să învețe din nou.

ALVIN TOFFLER

La finalul acestei cărți, aş dorim să vorbim despre viitor. Probabil îți aminteşti că, la începutul cărții, vorbeam despre faptul că trăim într-una dintre cele mai interesante epoci pe care le-a cunoscut vreodată planeta noastră. Trăim într-o epocă în care există mai multe informații pe care le putem asimila, mai multe lucruri pe care le putem învăța şi mai multe oportunități ca niciodată.

Pe măsură ce ritmul schimbărilor se accelerează, tehnologia ingenioasă pe care o posedăm în prezent este capabilă să se îmbunătățească în mod constant şi să facă singură schimbările de care avem nevoie. În urmă cu 150 de ani, telegraful făcea posibilă pentru prima dată transmiterea rapidă a mesajelor de la un capăt al lumii la altul. 30 de ani mai târziu, apăruse telefonul, căruia i-au urmat foarte repede înregistrarea vocală, radioul, televiziunea, faxul şi, mai nou, adresele de e-mail.

În prezent, avem posibilitatea de a comunica de la un capăt la celălalt al lumii într-o clipă. Dacă are loc un eveniment într-un colț al lumii, toți putem avea acces la el simultan prin intermediul televiziunii şi al internetului. Ochii şi urechile rețelelor de comunicații devin ochii şi urechile umanității.

În prezent, mai mult ca niciodată, mintea este forța creatoare dominantă pe această planetă. Gândurile noastre sunt mai puternice ca niciodată şi, odată cu îmbunătățirile pe care le cunoaşte tehnologia, vom asista la schimbări uimitoare în viitorul apropiat.

Unii cercetători sunt de părere că, în următorii ani, vom descoperi un tratament împotriva cancerului, medicamente care să ne mărească în permanență gradul de inteligență, criogenia, precum şi controlul genetic al îmbătrânirii. Realitatea virtuală, reprogramarea genetică

şi descoperirile făcute în domeniul nanotehnologiei ne vor oferi privilegii pe care nici măcar nu ni le putem imagina, pe măsură ce literatura SF de azi devine literatura de specialitate de mâine. Ne aflăm, mulți dintre noi nefiind conştienți de acest lucru, în pragul unui salt fantastic în evoluția omenirii.

Pentru a face acest salt, trebuie să ne schimbăm în mod radical valorile. În loc să căutăm mereu satisfacții în lumea din afara noastră, care ne-a transformat în indivizi extrem de competitivi şi de egoişti, ar trebui să căutăm mai multe satisfacții în interiorul nostru. Eu sunt de părere că o nouă eră, cea a „psihotehnologiei”, se apropie şi că oamenii vor apela din ce în ce mai mult la genul de tehnici pe care le-am descris în această carte pentru a înfăptui schimbări pozitive la fiecare nivel al societății.

În prezent, bogăția unei țări nu se mai măsoară în funcție de resursele materiale pe care le deține, ci în funcție de ideile cetățenilor care, odată puse în practică, conduc la acumularea de bogății. Adevărata sursă de bogăție se află în mințile noastre. Aceia dintre noi care dețin cea mai mare „sursă” de idei vor avea parte de toate bogățiile lumii. Gândeşte-te doar o clipă! Deții unul dintre cele mai valoroase şi mai puternice „echipamente” din lume: creierul tău.

Tocmai ai învățat moduri extrem de eficiente de a-ți folosi mintea. „Software-ul” de gândire pozitivă pe care l-ai instalat în creierul tău va începe să dea naştere unor rezultate din ce în ce mai avantajoase pentru tine în fiecare zi. Faptul că ai ales să investeşti în dezvoltarea ta ca om te diferențiază de masele largi. Este o hotărâre care îți va îmbunătăți calitatea vieții extraordinar de mult, deoarece viața este atât de minunată pe cât alegem noi să fie.

Pe măsură ce vei practica seria de exerciții prezentată în această carte şi îți vei asuma responsabilitatea pentru programarea minții tale, te vei plasa în centrul de activitate al societății noastre. Vei deveni un lider, iar

alegerile pe care le vei face cu privire la cum şi unde vei conduce vor deveni din ce în ce mai importante.

Acum, te voi lăsa să-ți continui călătoria către viața pe care ți-o doreşti şi-mi voi lua rămas-bun prin intermediul unei binecuvântări budiste:

Să fii mereu în siguranţă şi ocrotit
Să fii mereu fericit şi liniştit
Să fii mereu sănătos şi puternic
Şi să ai o viaţă uşoară şi senină

Pe curând,
Paul McKenna

Pentru mai multe informații despre Paul McKenna şi cărțile sale, vizitați website-ul său: www. paulmckenna.com

Succesul şi fericirea nu sunt accidente care li se întâmplă doar anumitor oameni. Acestea se obţin prin modalităţi specifice de a gândi şi a acţiona în lumea care ne înconjoară. Paul McKenna a efectuat un studiu asupra oamenilor care se bucură de succes în viaţă, extrăgând din acesta acele strategii şi tehnici cognitiv-comportamentale care ne vor ajuta să gândim în acelaşi mod precum cei care îşi ating întotdeauna obiectivele autoimpuse.

Nu circumstanţele exterioare sunt cele care ne guvernează vieţile, este mesajul pe care ni-l transmite autorul, ci modul în care le percepem şi ne raportăm la ele. Orice schimbare vine mai întâi din interiorul nostru, iar tehnicile de restructurare cognitivă prezentate în volumul de faţă ne vor ajuta să obţinem în doar şapte zile tot ceea ce ne dorim.

Dr. Paul McKenna, reputat scriitor de cărţi motivaţionale, este cel mai bine vândut autor britanic de non-ficţiune; cărţile sale au fost publicate în 30 de ţări şi s-au vândut în peste 3 milioane de exemplare. După o carieră de succes în radio, McKenna a studiat hipnoza şi programarea neurolingvistică împreună cu Richard Bandler, unul dintre creatorii NLP. De acelaşi autor, la Editura Litera: *Câştigă acum încredere în tine!* (în curs de apariţie) şi *Te pot face să slăbeşti*.

Mai multe informaţii despre autor şi cărţile sale, la adresa:
www.paulmckenna.ro



Felicia

[1] *Arta de a iubi,* Ed. Mix, 2002, trad. Cristian Hanu (n. red.)

[2] *Iubeşte ceea ce este. Patru întrebări care îți schimbă viața*, Elena Francisc Publishing, 2010 (n. red.)

[3] *Cine mi-a luat caşcavalul?* Curtea Veche Publishing, 2009 (n. red.)

[4] *În formă la serviciu şi acasă,* Curtea Veche Publishing, 2004 (n. red.)

[5] Nu-ți face griji, fă bani, Ed. Vremea, 2002 (n. red.)